DALL'ATLANTICO

ALLA VOSTRA TAVOLA

RICETTARIO

GENEPESCA

FILETTI DI PESCE
"GENEPESCA"
CONGELATI
SENZA SPINE
QUALITÀ
EXTRA
TIPO
SALMONE
PRESERVATO AL NATURALE
GENEPESCA
Prodotto fabbricato dalla
SOC. AN. ESERCIZI
DAVIDDE ROSSI & C.
TORINO
TIPO
SALMONE
PRESERVATO AL NATURALE
GENEPESCA
OMBRINA SOTT'OLIO
MARCA TRIDENTE D'ORO
Prodotto fabbricato dalla
DAVIDDE ROSSI
TORINO
OMBRINA SOTT'OLIO
MARCA TRIDENTE D'ORO
Prodotto fabbricato dalla
S.A. Esercizi
DAVIDDE ROSSI
-TORINO (Italia)
TONNETTO ALL'OLIO
GENEPESCA
COMPAGNIA GENERALE ITALIANA
DELLA GRANDE PESCA
Sede ROMA-Base Navale LIVORNO
Italiani
mangiate pesce!
GENEPESCA
FILETTI GENEPESCA
SENZA SPINE-CONGELATI
QUALITÀ EXTRA
PESO NETTO gr. 2500 CIRCA
COMPAGNIA GENERALE ITALIANA
DELLA GRANDE PESCA
Sede ROMA-Base Navale LIVORNO
Italiani
mangiate pesce!
GENEPESCA
FILETTI GENEPESCA
SENZA SPINE-CONGELATI
QUALITÀ EXTRA
PESO NETTO gr. 5000 CIRCA

RICETTARIO «GENEPESCA»

V EDIZIONE

A CURA DELL'UFFICIO STAMPA
GRANDE PESCA E PER LA
PROPAGANDA ITTICA

ROMA
Via Regina Elena, 68
1937 – XV

DIVIETO DI RIPRODUZIONE

A TERMINI DI LEGGE

Stabilimento Grafico A. Avezzano - Torino - Via Petrarca, 4 - Tel. 61.272

Ciò che dice del

PESCE CONGELATO

un competente

che ha scritto diversi libri di cucina e che

dirige ristoranti assai

rinomati della Capitale.

Un concetto scientifico

che deve fissarsi nella mente di tutti:

Il pesce congelato della « GENEPESCA » è pesce la cui freschezza è stata arrestata e sospesa mentre era ancora vivo. La possente congelazione annulla di colpo ogni possibilità di alterazione. Il pesce che vi è presentato è garantito igienicamente; dovete perciò considerarlo in qualunque momento come il pesce pescato oggi.

Nè variare di temperatura, nè mutamento di stagioni, modificano questa condizione.

ALLE MASSAIE, AI BUONGUSTAI

•

La maggior parte delle massaie italiane, le quali hanno uno spiccato trasporto a mettere in pratica le nozioni della cucina moderna, ha trovato — e trova ancora — nei diversi ricettari posti in commercio, in cui si parla del pesce, una monotona descrizione dei vari modi di cucinare questo prezioso alimento, o una dissonanza nei vari trattamenti, che pongono la donna nell'imbarazzo ed il più delle volte nella impossibilità di eseguire a dovere una buona pietanza.

Non è mio compito far conoscere alle gentili lettrici le cause che rendono spesso inutile un libro di cucina; dirò soltanto che chi scrive apprezza altamente quanto viene esposto in questo opuscolo intorno al pesce congelato, che è adatto alla mensa di tutte le classi e che soddisfa la sensibilità gustativa del più esigente buongustaio.

I pesci della « Genepesca », che sono dovunque in vendita, sono il prodotto perfetto di una mirabile industria che l'Italia Fascista ha efficacemente attrezzata per venire incontro ai bisogni della Nazione, per dare cioè al popolo italiano la possibilità di nutrirsi con poca spesa. Tutti sanno che i pesci della « Genepesca » sono un prodotto sano, egregiamente conservato e quindi premunito contro tutti i pericoli di alterabilità che sono insiti nel pesce che spesso di fresco ha soltanto il nome.

Io che ho personalmente esperimentato tutte le ricette contenute in questo opuscolo, con la convinzione di rendere un utile servizio alla propaganda ittica, posso dire sinceramente della magnifica succolenza che le varie qualità possono offrire alla nostra mensa, specie se in tale ammannimento si tiene conto delle norme di decongelazione e di pulizia del pesce, che sono indispensabili per raggiungere felicemente lo scopo.

Del resto le brave massaie per convincersi della utilità pratica di questo ricettario e per valorizzarlo in ogni circostanza non dovranno che eseguirne i consigli, i quali sono alla portata di tutti.

Si accorgeranno ben presto che il pesce congelato della « Genepesca » per il suo rendimento in quantità, sapore, bellezza estetica e per il suo basso prezzo è il vero alleato della famiglia italiana specie se numerosa.

CESARE ALDANI

Un programma realizzato

Il pesce atlantico congelato della «GENEPESCA» rappresenta un fattore di equilibrio nell'economia della famiglia italiana, la quale, per essere prevalentemente numerosa, ha bisogno di alimentarsi col massimo rendimento fisico e con la minore spesa possibile.

LA «GENEPESCA»
HA REALIZZATO
QUESTO PROGRAMMA

COME È STATO ACCOLTO NELLE CITTÀ ITALIANE IL PESCE CONGELATO DELLA "GENEPESCA,,

•

Dai primi mesi del 1936 il pesce congelato ha fatto il suo ingresso nelle città italiane, accolto prima con curiosità e poi con interesse dal pubblico, che già edotto da una opportuna azione propagandistica, intesa a chiarire la sostanziale differenza tra il pesce congelato del passato e quello di oggi, ha accolto entusiasticamente il nuovo prodotto. E diciamo nuovo perchè con quello di altri tempi il pesce congelato, distribuito oggi ai diversi mercati cittadini, non ha alcun rapporto.

Il pubblico è fatto così.

Può mantenere per un decennio un'ostinata diffidenza verso un determinato prodotto, specie se esso si presenta sotto l'aspetto di un surrogato o di un doppione inutile, eppertanto preferirà gli alimenti fondamentali e tradizionali; ma se un bel giorno il pubblico è illuminato sulle caratteristiche del nuovo prodotto, sui suoi pregi intrinseci e se il prezzo è tale che ben si adatti alle spesso complicate esigenze della contabilità domestica, ecco che tutte queste cose, messe ben chiaramente in luce, conseguiranno il risultato di richiamare l'attenzione della donna di casa: prima leva del successo.

L'ostinata diffidenza cederà il posto all'esperimento.

Da questo momento è la prova del fuoco del prodotto e se esso ha le virtù che sono propagandate la sua fortuna è fatta.

Per il pesce congelato è accaduto lo stesso. Dal periodo della carne congelata in qua (periodo di supremi adattamenti) era rimasta

nel pubblico una certa prevenzione contro la congelazione delle derrate, aggravata, in quanto al pesce, dai tentativi poco fortunati di introdurre nei mercati il pesce refrigerato con ghiaccio, di cui si rese subito nota la imperfetta conservazione.

La propaganda per il nuovo prodotto era quindi più difficile di quella che si può fare, tranquillamente, per una derrata senza precedenti poco felici. Bisognava stabilire anzitutto il netto divario tra il pesce *refrigerato* del buon tempo antico e quello *congelato* di oggi; chiarire il fondamento di questa differenza volgarizzando principi scientifici e tecnici non sempre alla portata del grosso pubblico, presentare il nuovo prodotto nelle sue vere caratteristiche, senza pacchiani sbandieramenti reclamistici, di dubbia efficacia, ed avvicinarsi al pubblico con poche ed elementari dimostrazioni, confortate del parere della scienza e della testimonianza dei primi... saggiatori.

Ciò è stato fatto!

Il pubblico ha ascoltato, ha compreso, ha provato e si è convinto. Così il pesce congelato è entrato, entra, ed entrerà ancor più, nelle consuetudini alimentari del Paese, diffondendosi da città a città, da provincia a provincia, da regione a regione: la reale bontà del prodotto, il prezzo ristretto al minimo possibile mediante la più rigorosa economia sui fattori di costo, la dilatazione dell'organizzazione commerciale relativa, il miglioramento dei servizi di distribuzione, hanno accompagnato il cammino del pesce congelato, altrimenti detto della « Genepesca » e ne hanno propiziato il consumo: da Livorno a Torino, da Genova a Trieste, da Milano a Napoli, da Venezia a Bologna, da Reggio Emilia a Catania, da Ancona a Bari, il nuovo « congelato » arriva e conquista senza fallo.

E quelle città che ancora non possono averlo chiedono, a mezzo dei loro giornali, che il « buon pesce, il pesce economico » venga introdotto nel mercato, perchè la cittadinanza lo vuole, giacchè è buono e costa poco.

Si sa, il pesce fresco è poco e costa un po'; il nuovo prodotto ne integra le non larghe disponibilità e si offre come un cibo nutrientissimo e conveniente, specie per i pasti serali.

Le sanzioni hanno fatto aprire gli occhi agli Italiani: « non mangiate molta carne fa male alla vostra salute ed all'economia del Paese ». Questo monito è penetrato in tutte le coscienze, eppoichè esso ribadiva una ineccepibile verità economica ed igienica il pubblico ha consumato, fiducioso, il nuovo prodotto, cosciente del suo dovere nell'ora della lotta.

Ed ecco che il pesce congelato si è imposto con tutte le sue buone ragioni. Gli Italiani mangiano pesce più di ieri, e ne mangeranno ancor più.

I... palati conquistati resteranno amici del pesce, eppoichè la necessità dell'indipendenza economica non è cessata con la fine delle sanzioni, ma si ripropone anche oggi come uno strumento di forza e di indipendenza politica, l'alimentazione ittica, in gran parte resa possibile da questo poderoso sforzo, che ha assicurato al mercato alimentare nazionale immense riserve di « congelato » veramente commestibile, rimane, nel tempo che viviamo, come un dovere ed una necessità strettamente nazionali.

Tutti devono convincersene!

E. P.

Chi mangia pesce, vive dieci anni di più di chi da questa derrata si astiene. (Brunelli)

DEL SAPORE JODICO E DI ALTRE BUONE COSE

•

Può accadere talvolta che alcuni pesci dell'Atlantico, per esempio i dentici, rivelino al palato del buongustaio un certo sapore, che va comunemente definito « jodico ».

Trattasi in effetto di jodio che, contenuto dal mare sotto forma di potassio, è fissato tanto in alcuni pesci, compresi i molluschi, quanto nelle alghe marine di cui i pesci si nutrono.

Si spiega così perchè alcuni pesci si presentano particolarmente ricchi di jodio: se erbivori si sono nutriti di alghe (come la *Laminaria flexicaulis* che contiene dal 20 all' 1,6 % di jodio e la *Laminaria Cloustonii* che ne contiene dall'1 all'1,3 %); se carnivori si sono nutriti di altri pesci erbivori, che hanno assorbito l'jodio in combinazione organica.

Se si pensa che l'jodio è considerato dalla scienza medica un potente attivatore dei processi del ricambio, tanto che i suoi preparati hanno trovato larga applicazione in terapia, sarà facile convincersi che il « sapore jodico » di taluni pesci atlantici è un efficace mezzo, indiretto, per fare una buona cura, a spesa... dei pesci, e per virtù della « Genepesca »

È bene ricordare che l'jodio assorbito va a depositarsi principalmente nella tiroide, nel fegato, nelle ghiandole linfatiche, nei reni, nei polmoni. Contro l'arteriosclerosi, l'enfisema, la bronchite cronica, la miocardite cronica, la gotta, il gozzo, il reumatismo, gli joduri sono molto usati ed abbastanza efficaci

Ne sanno qualcosa i Giapponesi che sono maestri nell'arte di coltivare, raccogliere, preparare e confezionare vivande a base di alghe marine e si deve appunto al loro prevalente nutrimento a base di pesci ed anche di alghe se i Giapponesi sono assai raramente colpiti da malattie provocate da disfunzionamento della ghiandola tiroidea.

Anche nelle nostre contrade costiere di Puglia e di Sicilia le popolazioni prediligono — grazie all'intenso « sapore di mare » — mangiar crudi alcuni molluschi e piccolissimi pesci. Questo intenso « sapore di mare » è precisamente il sapore jodico.

Perciò niente paura; anzi chi più può più ne mangi: l'jodio accompagnato alle vitamine A e D, renderà alla vostra salute incalcolabili benefici.

Avvertimento alla buona Massaia:

PER GUSTARE IL PESCE OCCORRE SAPERLO PREPARARE!

•

Posto che il pesce non manca e non mancherà agli Italiani, è necessario affermare che nella cucina è il segreto del suo trionfo. La buona massaia deve sapere che i modi di cucinare il pesce sono numerosissimi: se ne contano almeno duecento.

Dal lesso al brodo di pesce, dal fritto all'arrosto, dall'umido a quello sottosalsa, il ricettario offre una varietà di preparazione tale da soddisfare tutti i gusti, anche i più esigenti ed i più restii.

La donna italiana, la massaia, la cuoca hanno in ogni momento un particolare dovere da compiere: cooperare alla diminuzione del consumo di tutto ciò che non è prodotto da noi. Il pesce, copiosamente assicurato ai mercati nazionali dalla grande organizzazione armatoriale e industriale italiana, è nostro. Esso, perciò, deve entrare da sovrano nella nostra cucina.

Vediamo un po' di illuminare la buona massaia.

PREPARAZIONE DEL PESCE CONGELATO PER LA CUCINA APPETITOSA

●

COME SI SCONGELA

Si tratta di cosa che si fa con molta semplicità, tanto più che i pesci portati sul mercato dalla « Genepesca » sono di grosso e medio taglio. Vi sono pesci decapitati e pesci con la testa: gli uni e gli altri sono privi delle interiora.

Avvertiamo anzitutto che nulla di speciale occorre per decongelare il pesce acquistato dai negozi « Genepesca ». Basta tenerlo alcune ore sul tavolo della cucina, esposto all'aria, perchè la decongelazione avvenga gradualmente ed è la migliore. Pertanto sarà bene comperare il pesce la mattina per cuocerlo la sera e viceversa. Quando la massaia è pronta a preparare la pietanza sottoporrà il pesce al getto dell'acqua corrente per dieci minuti e sarà perfettamente a posto. S'intende che in quelle case ormai poche — dove manchi l'acqua corrente occorre lavare ripetutamente il pesce, cambiando spesso l'acqua, nei recipienti di uso.

Notare che il pesce riprenderà la vivenza dei colori dell'epidermide e la stessa fragranza del pesce fresco.

NB. — *Per ottenere la maggiore sapidità del prodotto è preferibile non servirsi di acqua calda.*

PULIZIA DEL PESCE

Effettuato il lavaggio bisogna disquamare il pesce. A questo scopo, tenendo fermo il pesce per la coda, si passa rapidamente un coltello sul corpo di esso, dalla coda verso la testa, avendo cura di tenerlo inclinato per non intaccare la pelle (fig. 1). Si tolgono quindi le branchie alzando gli opercoli e adoperando, a mo' di leva, il coltello. Qualora il pesce non fosse sventrato si pratica poi una incisione lungo il ventre e si esportano tutti i visceri contenuti nella cavità addominale, indi si lava accuratamente il pesce in acqua fredda avendo cura di portare via tutti i residui delle squame, delle branchie e degli altri visceri. Qualcuno usa togliere le pinne; ciò non è necessario ed è raccomandabile soltanto per i pesci a spine velenose, come gli scorfani e le trachine, ai quali si amputeranno anche gli aculei degli opercoli (esterno delle branchie).

Altri prima di cuocere il pesce usa tagliere la testa e togliere la pelle addominale.

Il pesce così preparato è pronto per la cucina; qualora non debba essere cotto subito, non lo si lasci immerso nell'acqua fredda oltre i dieci-quindici minuti occorrenti per il lavaggio, ma si spolveri di sale e si riponga, avvolto in un panno, in luogo fresco.

Fig. 1

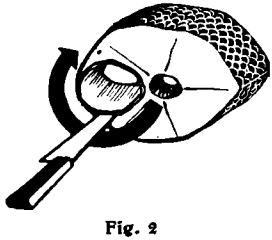
Fig. 2

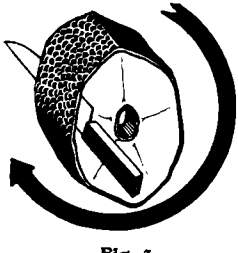
Fig. 3

Se invece il pesce si è comprato a fette (trancie) si può togliere la pelle interna che circonda la cavità addominale, di cui ogni fetta ha la parte corrispondente (fig. 2). Infine vi è chi prima di servire il pesce già cotto ne toglie la pelle esterna (fig. 3).

CERNIA
ARAGOSTA
SOGLIOLA
CEFALO
ERLUZZO
DENTICE

Pesce in umido. — Preparare un soffritto con olio, sale, pepe, cipolla e sedano finemente tritati. Avere cura di cuocere lentamente e senza fare annerire la cipolla. Porre il pesce nel soffritto, e, a mezza cottura, aggiungere sugo o conserva di pomodoro diluita nell'acqua. Cuocere il tutto per circa venti minuti se il pesce è intero, dieci se a trance o in filetti.

Zuppa di pesce. — Portare a giusta cottura un soffritto di olio, aglio, prezzemolo, carota, cipolla, pepe e sale, qualche acciuga salata e abbondante sugo di pomodoro. Mettere quindi il pesce e versarvi tanta acqua fino a coprirlo. Per ottenere maggiore fragranza si può aggiungere un bicchiere di vino bianco. Preparare nei piatti crostini di pane su cui si dispone il pesce così cotto, versandovi il suo brodo.

L'introduzione quotidiana del pesce in almeno uno dei pasti è alto precetto igienico. Ne guadagnerà la salute.

Ma non è tutto!

IL PESCE SI PUÒ CUOCERE IN CENTO MODI!

•

Giacchè il pesce si presta ad una grande varietà di pietanze, il segreto della buona massaia sta appunto nell'evitare di ammannire il pesce nei soliti tre o quattro modi, con i quali si finisce col far venire a noia anche i pesci più prelibati.

Il ricettario che la « Genepesca » offre alla propria clientela, pur essendo limitato alla superba fauna ittica che le sue motonavi pescano nei mari oceanici e che essa rifornisce alle popolazioni, con assoluta garanzia di freschezza e di sapidità, offre un panorama gastronomico dei più attraenti e più vasti. Le ricette che seguono non sono il frutto di elucubrazioni di cuochi d'alta mensa o di scrittori che sanno la gastronomia ed ignorano la cucina: sono ricette semplici, indicate per il nostro gusto e per tutti i buongustai, anche per i più esigenti.

Alla massaia non si richiede una competenza speciale. Solo un po' di buona volontà, e quel tanto di amore alla cucina, dote comune delle donne italiane.

La necessità di aumentare gli indici dell'alimentazione ittica del popolo italiano deriva dal programma di autonomia economica che il Paese vuol realizzare, specie nel delicato campo alimentare. A questo programma, come in tanti altri, è chiamata a collaborare la donna italiana, la buona madre di famiglia, che ogni giorno deve risolvere un problema di economia domestica, soddisfacendo alle esigenze alimentari della famiglia senza compromettere eccessivamente il borsellino...

La modestia dei prezzi ai quali si vendono i pesci della « Genepesca » ed il ricettario che offriamo aiuteranno a risolvere questo problema e ad assicurare con il successo della massaia diligente e premurosa, quel minimo di letizia e di soddisfazione che dà la buona mensa.

Il pesce modifica le funzioni dell'organismo umano e ne solleva le condizioni psicologiche.

NOZIONI UTILI

●

COME SI PREPARA IL BRODETTO DI PESCE

Tagliate a pezzi due carote, due cipolle; fatele fondere con burro ed olio, ma senza lasciarle colorire. Bagnate con un decilitro d'aceto bianco, che lascerete ridurre a metà. Aggiungete uno spicchio d'aglio, un mazzetto di prezzemolo guarnito e due litri di brodo di pesce o semplicemente acqua. Lasciate cuocere mezz'ora, indi passate il tutto attraverso un pannolino per servirsene quando occorra.

Questo brodetto serve generalmente per cuocere spigole, cefali, rombetti, sogliole, naselli, a fette. Particolarmente indicati quelli congelati della « Genepesca ».

BRODETTO PER CUOCERE ARAGOSTE

Per la cottura delle aragoste e dei crostacei in generale è invalsa l'abitudine di abbondare troppo in erbe aromatiche, verdure ed aceto. Sarebbe però preferibile adottare il sistema di cuocere i crostacei con solo acqua e sale e un mazzetto di prezzemolo guarnito di timo, di lauro, abolendo assolutamente il pepe e l'aceto. Secondo valenti gastronomi, il pepe sottoposto ad una lunga ebollizione, comunica un sapore aspro alle vivande, e nella cottura dei crostacei l'aceto ne scompone le interiora.

IL CONSUMATO DI PESCE

Per fare un buon *consumato di pesce* — o brodetto ristretto — non è necessario disporre di una gran quantità di pesce; basta avere del consumato — ben inteso — di grasso.

Preparate un buon fondo di casseruola con burro, erbaggi, prosciutto e fette di vitello; coprite, fate rosolare a metà; aggiungete parature, pesci ed ossa di pesci con qualche mollusco; versateci mezza bottiglia di vino bianco secco, fate cadere a gelo, bagnate con semplice brodo di pesce. Cuocete fino a che la carne sia cotta, passate per lo staccio. Pestate almeno un 500 gr. di polpa di pesce (merlano, ombrina o dentice, e cefalo, ecc.), mischiatela con 5 chiari d'uova, diluitele nel consumato, lasciate bollire per un quarto d'ora, filtrate con la salvietta.

Osservazione. — Per un metodo più breve: fate un soffritto d'erbaggi, mettete il pesce, bagnate con consumato di grasso. Mettete un mazzolino aromatico, filtrate.

COME SI PREPARANO LE SCALOPPINE DI PESCE

Generalmente si confezionano con filetti di pesci, polputi e carnosi, quali: nasello, spigola, ombrina, ecc.; oppure ripiegati, come quelli di sogliola, razza e simili della « *Genepesca* ».

Procedimento. — Togliete i filetti p. e. ad una ombrina di media grossezza (da 6 a 7 kg.) divideteli in 3 parti sulla lunghezza; spogliateli e parateli, quindi tagliateli trasversalmente, sotto forma di scaloppe di circa 100 gr. cadauna, che disporrete su piatto di pirofila imburrata, condite ed affogate nel vino bianco o rosso a seconda del trattamento finale.

LA GELATINA DI PESCE IN FAMIGLIA

Fate soffriggere in bianco, dentro casseruola, con olio e burro, delle grosse fette di cipolla, sedano, carota, tre chiodi di garofano, tre spicchi d'aglio e un mazzetto di prezzemolo; quando la cipolla incomincia a prendere colore, unite circa due chilogrammi di spina di sogliola o di qualunque altro pesce, unite pure qualche merlano, o spigola o dentice; uniteci pochi grani di pepe contuso, un pugillo di funghi secchi e fate che tutto sia ben rosolato; bagnate con mezza bottiglia di vino bianco secco; dopo aggiungete 4 litri di acqua fresca; lasciate bollire, indi ritirate la casseruola nell'angolo del fornello, sgrassate bene, e lasciate cuocere adagio per due ore anche più. Intanto mettete in acqua fredda 300 gr. di colla di pesce (ittiocolla), onde si rammollisca. Dopo, colatela sopra colatoio ed unitela al brodo. Fate bollire ancora per 10 minuti; poi passate il brodo in vaso di terra e mettetelo in luogo fresco fino all'indomani. Bisogna osservare che se la gelatina fosse troppo dura allora dovete aggiungere brodo di magro oppure acqua, e se fosse troppo molle, allora occorre ancora della colla, quindi prendete una casseruola pulita, ponetevi entro la gelatina ben sgrassata, unitele un buon bicchiere di aceto di vino bianco e mezza bottiglia di marsala, gustate di sale e di pepe e che sia di sapore gradevole. Sbattete in una terrina 6 bianchi d'uovo e due interi; e frustateli nella gelatina fino a che s'inizii il bollore; allora ritirate la casseruola sull'angolo del fornello, copritela mettendo sul coperchio della cenere ben calda e lasciate crogiuolare per mezz'ora, indi passate la gelatina per la salvietta fredda e sterilizzata, come si pratica per tutte le gelatine, e serbatela al fresco per poi servirvene all'occorrenza.

L'uomo deve introdurre il pesce nella sua alimentazione quotidiana se vuol evitare acidi urici ed altre malattie.

LE SALSE

●

SALSA CAPPERATA ALL'ITALIANA

Per un bel pesce congelato della *Genepesca* che avrete fatto lessare e lasciato in caldo nella sua cottura, preparate la seguente salsa italiana:

Ponete sul fuoco una casseruola con 4 cucchiaiate di farina e 100 gr. di burro; mescolate bene, e quando comincia a prendere colore, aggiungete altri 100 gr. di burro. Lasciate bollire un poco, e poi versate due mestoli di brodo del pesce; condite con sale e pepe, frustate e ritirate la casseruola dal fuoco; gettate dentro 150 gr. di piccoli capperi interi ed altri 150 gr. di più grossetti tritati, più una goccia d'aceto della serpentaria. Gustate di condimento e fate che abbia la consistenza d'una liquida crema. Questa salsa va versata calda sul pesce, pur esso caldo, che sarà disteso asciutto sul piatto e contornato di ciuffi di prezzemolo.

SALSA SPUMOSA

Fate scaldare nell'acqua bollente una saltiera; asciugatela per bene e sbatteteci dentro, col frullino, 250 gr. di burro già ridotto a pomata con 4 gr. di sale fino, 5 a 6 goccie di succo di limone, addizionate a poco a poco, continuando a sbattere, 2 decilitri d'acqua. Mettete a punto con due cucchiaiate di panna montata ben densa.

Questa salsa butirrosa viene servita quale accompagnamento dei pesci bolliti: spigola, ombrina, dentice.

SALSA GRANOLATA MOSTARDATA

Ad un litro di salsa maionese, addizionate con abbondante cucchiaiata di senape inglese, 100 gr. di cetrioli e 50 gr. di capperi triti e spremuti; una cucchiaiata di prezzemolo, cerfoglio e serpentaria trita, con mezza cucchiaiata d'essenza d'acciughe.

Serve come accompagnamento di pesci bolliti freddi, quali: dentice, cernia, naselli e soprattutto grosse aragoste.

SALSA GENOVESE MODERNA

Ottenuta la cozione del pesce per fare la salsa fate abbragiare in casseruola dei legumi con burro, bagnate con mezza bottiglia di vino generoso rosso (Barolo o Barbera secco, oppure con Chianti o S. Giovese) e lasciate consumare sul fuoco, aggiungendo altrettanta cozione del pesce; lasciate cuocere bene i legumi unendovi un ramoscello di timo, aglio, lauro, prezzemolo in fronde e radice, chiodi di garofano, macis, noce moscata, pepe grosso, indi passate allo staccio la ozione, fate un rosso con burro e farina, bagnatelo con della cozione, lasciate cuocere per un'ora la salsa ottenuta; sgrassatela, schiumatela, passatela per la stamigna, fatela ridurre a grande ebollizione e finitela con burro fino e del buon burro d'acciughe. Servite sopra il pesce o a parte.

SALSA VERDE ALLA VENEZIANA

Preparate una salsa al burro con brodo freddo di pesce cotto con vino bianco. Pestate nel mortaio un pugillo di prezzemolo fresco e di maligia prelessata; aggiungeteci due cetrioli e due cucchiaiate di capperi, sia gli uni che gli altri triti; così pure i filetti di quattro belle acciughe, aggiungeteci un pezzo di burro all'apparecchio, passatelo sul setaccio e incorporatelo alla suddetta salsa nell'ultimo istante.

SALSA CON VINO ROSSO

Ricoprite il fondo di una casseruola con i soliti legumi da soffriggere ed un pezzo di burro; adagiatevi sopra una testa di rombo spezzata oppure dei ritagli o delle spine di sogliole o di nasello. Fate rosolare lentamente, indi bagnate con due quinti di buon vino rosso: lasciate ridurre completamente il vino; indi bagnate con un po' di sugo ristretto magro ed aggiungete delle minuzie di funghi freschi. Lasciate cuocere circa un'ora. A questo punto, passate la salsa per stamigna; fatela ridurre fino a consistenza voluta. Al punto giusto, levatela dal fuoco ed ultimatela con burro fino, un cucchiaiatina d'essenza d'acciughe e punta di pepe di Cajenna.

Serve d'accompagnamento a pesci lessati: dentice, cernia, ombrina, ecc.

SALSA ALLA PROVENZALE

Ponete in riduzione un bicchiere di vino bianco secco con uno scalogno ed uno spicchio d'aglio triti. Quando la riduzione sarà al punto giusto, aggiungete un mestolo di sugo magro e due mestoli di confettura di pomodori. Lasciate cuocere un istante e servite senza passare la salsa, aggiungendovi un pizzico di prezzemolo trito.

Questa salsa è ottima per accompagnare grosse trancie di nasello o dentice, lessate.

SALSA D'ACCIUGHE

Prendete 100 grammi di burro e quattro acciughe dissalate e diliscate, preparate, su fuoco vivo, una acciugata, su cui, appena pronta, spremete il sugo di un limone, ed affetterete finemente un bel tartufo di Spoleto. Servite il pesce su zoccolo di crostino di pane e versateci sopra la detta salsa preparata colle acciughe alla quale alcuni aggiungono anche dei piccoli capperi sottoacetati.

SALSA PICCANTE

Fate ridurre, in una piccola casseruola, un bicchiere di ottimo aceto, aggiungete una buona mescolata di polpa fresca di pomodoro, una cipolla tritata e soffritta insieme a due cardi tagliuzzati, qualche gambo di prezzemolo, mezza foglia di lauro, un ramoscello di timo, sale e pepe piuttosto abbondanti. Circondate i pesci — se credete — con crostini di pane fritti nel burro.

L'alimentazione razionale si ottiene variando il regime. Si varia il regime alimentare introducendo spesso il pesce nei pasti.

DENTICE

Delle tre specie: dentice comune, dentice della corona, dentice occhialone, il più buono è il comune. Ha polpa bianchissima e saporita. Disposto nella pentola, preferibilmente oblunga, con fondo mobile e forato, si copre d'acqua molto salata con cipolla, carota, sedano, spicchi di limone, un po' d'aceto. Dopo un quarto d'ora di bollitura è cotto. Alcuni, prima di cuocerlo, lo avvolgono in una pezzuola, comunque bisogna levarlo delicatamente. Si serve con fette di limone, ornato di ricci di prezzemolo, e accompagnato da salsa piccante o maionese. Si può anche servire con olio, pepe, sale e limone, secondo i gusti.

Il dentice arrosto dev'essere tenuto a fuoco molto lento, perchè è abbastanza spesso e il calore deve propagarsi a poco a poco. Occorre toglierlo dalla gratella quando questa si è un po' raffreddata.

TRANCIE DI DENTICE ALLA GITANA

Svuotate e nettate un bel dentice di media grossezza e tagliatelo in belle trancie. Se vi piace togliete la pelle esterna e quella interna della cavità addominale. Trinciate finemente 2 porri, poneteli in casseruola con olio e fateli rosolare, aggiungeteci le trancie di pesce, ben asciutte, e fatele grillettare durante qualche minuto. Salate e spolverate con paprica, bagnate fino a coprirle con acqua di pomidori freschi, e fate che la salsa riesca non troppo legata. Aggiungete qualche grano di pepe e chiodi di garofano, un mazzetto di prezzemolo e qualche foglia di menta, cuocete le trancie su fuoco moderato e ritirate le trancie appena cotte. Fate ridurre la salsa, legatela con 2 o 3 spicchi d'aglio pestati e convertiti in manteca mediante addizione, goccia a goccia, d'olio, sugo di limone e 4 torli d'uovo. Passate pel setaccio la salsa, versatela sulle trancie di pesce, e spolverate l'intingolo con foglie di menta tritata.

DENTICE ALLA NIZZARDA

Tritate finemente: una cipolla, 5 o 6 funghi cepatelli. Fate imbiondire con una buona cucchiaiata d'olio d'oliva, deponete il dentice tagliato in fette spesse nella teglia; aggiungete due cucchiaiate di polpa di pomodoro, un mazzetto guarnito d'erbe odorifere e coprite con vino bianco secco.

Procedere ad una viva cottura. Cotto il pesce, legate la cozione con due cucchiaiate di burro manipolato con farina; cospargete con prezzemolo trito e sugo di limone.

DENTICE ALLA LIGURE

Pulite per bene un bel dentice « Genepesca » e lasciatelo ammollire nell'acqua e latte. Ponetelo sul graticcio d'una pescaiuola e bagnatelo per metà con vino bianco, essenza di pesce e minuzie di funghi. Copritelo con carta burrata e fatelo cuocere al forno irrorandolo sovente col proprio fondo. Al momento di servire disponete il dentice su un piatto adatto, cicondatelo con ostriche impanate e fritte, scampi pure fritti alla triestina, rocchettini di patate, prezzemolo fritto. Salsate leggermente il pesce per metà con salsa genovese, e l'altra metà con burro di aragosta.

DENTICE AL BURRO NERO

Dopo aver pulito e ben lavato un bel dentice, tagliatelo a grosse trancie e ponetelo in casseruola, con un bicchiere di aceto, sale, prezzemolo, cipolla tagliata a fette, e dell'acqua fredda in quantità sufficiente da esserne le trancie completamente coperte. Mettete la casseruola sul fuoco e fate bollire per qualche minuto, toglietelo poi dal fuoco, lasciando però che il pesce rimanga ancora mezz'ora in quel brodetto. Quindi ritirate il pesce, fatelo sgocciolare e adagiate le trancie sul piatto di servizio, col suo fegato (affogato a parte) tagliato a losanga. Spolverate di prezzemolo trito, spremeteci del sugo di limone (oppure, se preferite, due cucchiaiate di aceto caldo) e coprite con burro cotto quasi al punto di divenir nero, senza però essere bruciato.

DENTALE

DENTALE SULLA GRATELLA CON SALSA D'ACCIUGHE

Prendete un dentale dal peso di due chilogrammi, tagliate le alette, le orecchiette e squamatelo, quindi praticate un piccolo taglio nel ventre per toglierne le interiora, lavatelo bene ed asciugatelo, tagliatelo in tante rotelle dello spessore di due centimetri e, senza spostarlo, marinate il dentale in un gran piatto con olio, sale, pepe, limone, sedano, foglie di prezzemolo e qualche fetta di cipolla. Dopo un'ora di marinatura, fatelo arrostire sulla graticola a fuoco lento, badando di non scambiare le fette onde poterlo ricomporre e presentare come se fosse intero. Disponete le rotelle sopra un piatto lungo, principiando dalla testa, che avrete fatto cuocere pur essa sulla graticola. Ricomponete il dentale, guarnito con patatine tornite in forma ovale e di eguale grossezza, cotte arrosto e passate al burro e prezzemolo e poco sugo di carne ridotto a gelo. Salsare il dentale con salsa al burro d'acciughe e servite la rimanente salsa a parte.

DENTALE FREDDO

Prendete un dentale di media grossezza, bagnatelo con essenza di pesce, vino spumante (od altro vino bianco o vermiglio fino). Lasciatelo cuocere lentamente, tenendolo sull'angolo del fornello. Scolate il pesce appena sarà cotto, passate il fondo ed aggiungetegli qualche foglio di ittiocolla. Fate bollire un istante indi versate il fondo sul dentale che lasciate raffreddare finchè sarà divenuto gelatinoso. A questo punto levate il dentale dalla sua gelatina che chiarificate secondo la consuetudine. Decorate il dentale con tartufi neri, filetti di acciughe, cetrioli e funghi. Consolidate la guarnizione con gelatina semirappresa. Velate quindi completamente il pesce con la gelatina e ponetelo in ghiaccio. Posate il dentale su d'un rialzo di pane, ricoperto con burro e decorato, contornate con crostini di gelatina ed uova sode farcite con burro d'acciughe.

CERNIA

E' un pesce squisito. Quando è molto grande si vende a fette e si prepara ottimamente sulla gratella, nel modo tradizionale. Le cernie piccole (o sciarrani) vengono saporosissime in frittura e si servono calde con sale e limone.

CERNIA SULLA GRATELLA « GIULIETTA »

Prendete una bella cernia di almeno 2 kg. Pulitela e disquamatela per bene; lavatela ed asciugatela, indi tagliatela in fette. Scaldate ed oliate la gratella. Ungete pure d'olio le fette di cernia, incidetele e ponetele sulla gratella su fuoco moderato. Fate fondere del burro, nel quale scioglierete una cucchiaiatina di senape in polvere, sale, pepe e qualche goccia d'aceto. Servite le fette di cernia dentro questa salsa.

CERNIE ALLA GHIOTTONA

Spalmate d'olio una tortiera, e su di essa stabilite uno strato di fettoline di carciofi ben mondati; condite questo strato con un po' di sale e pepe, e ricopritelo con uno strato di piccole cernie a cui avrete tolto la spina e ricomposte come fossero intere. Collocatelo in modo che le code convergano tutte verso il centro; seminateci sopra del prezzemolo trito, della santoreggia, ed un pochino di olio; quindi formate un secondo strato di carciofi che ricoprirete con altrettante cernie, come si disse più innanzi; condite ancora con altr'olio, sale, pepe, prezzemolo ed un pizzico di pan grattato. Fate cuocere in forno, ed al momento di mangiare spremeteci sopra un po' di limone.

CERNIE FRITTE ALL'OLANDESE

Prendete alcuni di questi pesci, di media grossezza preferibilmente, poichè dovendoli tagliare a fette sottili, queste non si spezzino tanto facilmente.

Fate scaldare vivamente del burro nella padella; quando sarà caldo, ponetevi le fette infarinate a dovere e fate friggere dorato dalle due faccie. Cotte le fette, ritiratele, spremeteci sopra del sugo di limone, spolveratele con poco pepe e prezzemolo trito. Servitele su salvietta.

CERNIE SULLA GRATELLA CON SALSA DI SCALOGNI

Scegliete una bella cernia, squamatela, sventratela, tagliatele le natatorie e scorciatele la coda; asciugatela ed incidetela leggermente, conditela ed irroratela con olio e qualche goccia di succo di limone, adagiatela sulla gratella e fatela arrostire su fuoco moderato, irrorandola, di quando in quando, con olio e succo di limone e girandola dall'altra faccia quando sarà cotta da una parte per arrostirla dall'altra. Appena cotta, adagiatela su piatto caldo e velatela con la seguente salsa:

Salsa di scalogni. — Fate fondere — in un casseruolino — 200 gr. di burro fresco, ed appena liquefatto, ritiratelo dal fuoco e condite con sale, prezzemolo trito, aggiungete 4 o 5 tuorli d'uovo sodi e tritolati, 2 cucchiaiate di scalogni tritati e cotti, ed il succo di un limone.

PESCE SAMPIETRO

La carne è compatta e bianchissima. Preferibilmente si lessa con molto sale e molte erbe e si condisce con olio, pepe, sale e limone o con maionese.

COTOLETTE DI SAMPIETRO

In alcune città, specie a Roma, sono in grande uso le cotolette, che si ottengono nel seguente modo: squamato e mondato bene si taglia il pesce per il lungo aprendolo e levando tutte le lische. Le fette si immergono per qualche ora nell'uovo battuto — albume e rosso — con sale, quindi si passano nel pane grattugiato e si mettono in padella con abbondante olio. Servire con salsa piccante d'acciughe o di senape.

FILETTI DI SAMPIETRO

Il sampietro è ottimo anche al burro. Infarinare leggermente i filetti del pesce e allinearli in una teglia dove sia stato sciolto un po' di burro. Lasciar cuocere a fuoco lento da una parte e dall'altra, quindi riporli nel piatto versandovi sopra il residuo del burro nel quale sono stati cotti. A tavola aggiungere qualche goccia di sugo di limone. Ai filetti del sampietro, sia fritti che cotti al burro, si può aggiungere quasi sempre una salsa calda e cioè olandese, salsa di capperi, ecc.

SAMPIETRO IN ZUPPA

Per la zuppa sempre che si tratti di un grosso esemplare, ecco una buona ricetta. Staccare dalla spina tutta la parte muscolosa. Messa da parte la carne sarà opportuno tagliare in pezzi la testa e la spina. In una casseruola basterà mettere un po' d'olio, un pezzetto di burro e il solito trito di cipolla, carota gialla, prezzemolo e sedano con qualche fungo secco. Allorchè il trito sarà imbiondito si dovranno aggiungere i residui del pesce già tagliato e quando anche essi saranno appena rosolati si dovrà versare un litro e mezzo d'acqua con un bicchiere per mezz'ora con sale e pepe. Trascorso tale periodo si dovrà mettere in un'altra teglia una buona cucchiaiata di burro al quale, quando sarà liquefatto, si aggiungeranno due cucchiaiate di farina. Mescolare e lasciare cuocere pian piano per quattro o cinque minuti sempre mescolando. Dopo di ciò, per mezzo di un colabrodo, bisognerà passare in quest'ultima casseruola il brodo del pesce contenuto nell'altra; mescolare ancora affinchè la farina si sciolga. Rimesso il tutto sul fuoco far bollire per un'ora, a fuoco lento (magari all'angolo del fornello), detraendo, con un cucchiaio, la schiuma e le altre impurità che a mano a mano verranno a galla col bollore. Al momento di servire bisognerà prendere la carne del pesce lasciata in disparte, depurare i filetti della pelle e dividerli in pezzi. Quindi metterli sul fuoco in una teglia con un po' di burro, condirli con sale e pepe e vino bianco e lasciarli cuocere, con copertura, per qualche minuto. Raggiunta la cottura sarà bene toglierli dal fuoco mantenendoli vicini al fornello. Al momento di servire sbattere due tuorli di uovo in una zuppiera, aggiungervi un po' di sugo di limone ed un ciuffo di prezzemolo tritato. Sull'uovo sbattuto versare lentamente il brodo di pesce rimestando bene per amalgamare il tutto; distribuire nei vari piatti i pezzetti di pesce cotto aggiungendo anche fette di pane abbrustolite, quindi versare il brodo.

PAGELLO

Il pagello rosso od occhialone si riconosce dai grandi occhi color di fuoco. Come l'occhiata, la cerniola, il pagro e l'orata, ha carni spesse e bianche e si può cucinare in molti modi. Si fa lesso e arrosto, accompagnato da salsa o limone, oppure con olio, aceto, pepe e sale e presentato freddo. Se caldo, è bene cospargerlo di burro sciolto e arrosolato, oppure di un sugo di burro caldo con prezzemolo tritato e pane grattugiato. Prezzemolo e aglio sull'arrosto, e lasciare per qualche tempo tra due piatti prima di servire.

PAGELLO ALLA PALERMITANA

Scegliete un bel pagello, del peso di 800 gr. circa, levategli le pinne e raccorciategli la coda che taglierete a ventaglietto. Apritelo dal lato centrale, toglietegli le interiora e la spina; spianatelo e conditelo con sale

e pepe, ungetegli bene il dorso con olio d'oliva, spolverizzatelo, quindi impanatelo e collocatelo col ventre in alto, dentro una teglia, dove avrete versato due cucchiaiate d'olio d'oliva.

Raschiate, pulite e diliscate quattro acciughe salate e tritate; stemperate sul fuoco con due cucchiaiate d'olio, avvertendo che non debbono bollire. Con questo apparecchio, spalmate il pesce nella parte ventrale e cospargetela quindi di pane grattugiato, spargendovi anche qualche fogliuzza di rosmarino e d'origano. Cuocete il pagello nel forno, irrorandolo sovente col suo olio. Servitelo spruzzandolo col sugo di un limone e contornandolo con crostini al burro di pistacchio e crostini al burro d'acciuga.

PAGELLO ALLA « COSTA AZZURRA »

Tritate finemente: una piccola cipolla, 5 o 6 funghi capitelli, fate imbiondire con una cucchiaiata d'olio d'oliva; disponete il pagello, tagliate in tocchetti, nella teglia; aggiungete due cucchiaiate di passato di pomodoro, un mazzetto guarnito, e coprite con vino bianco secco, fate cuocere.

Cotto il pesce, legate la cozione con due cucchiaiate di burro manipolato con farina; cospargete con prezzemolo trito e sugo di limone.

PAGELLO ALLA FIORENTINA

Nettate e lavate per bene un bel pagello di media grossezza, tagliatelo a tronconi, conditeli con olio, sale e pepe e lasciateli in concia durante due ore. Prendete una teglia o piatto a grattino, preferibilmente di terracotta, velatene il fondo con uno strato d'olio d'oliva, poneteci 3 spicchi d'aglio interi, 3 o 4 foglie di salvia; fate soffriggere alquanto, quindi dopo di aver avvolti, ad uno ad uno, i tronconi nel pangrattato, poneteli nella teglia, l'uno accanto all'altro, versandoci sopra il resto del condimento. Cuocete tra due fuochi, e quando i pezzi avranno preso colore, irrorateli con qualche goccia d'acqua, o, meglio, di vino bianco secco.

Servite, possibilmente, nel medesimo piatto.

TOCCHETTI DI PAGELLO ANNEGATI

Prendete un bel pagello, previamente sbuzzato e lavato per bene in acqua fresca e dopo di averlo tagliato in tocchetti, ponete i pezzi in fusione nell'uovo frullato, leggermente salato. Impanate i pezzi semplicemente, quindi ripassateli nell'uovo e rimpanateli alla milanese, poscia friggeteli nell'olio bollente. Appena fritti di bel colore da ambedue le parti, ritirateli e scolateli su carta assorbente. In teglia ben larga e capace, versate dell'olio in proporzione ed un poco di burro manipolato colla farina onde legare la salsa, un pizzico di prezzemolo tritato, sugo di pomodoro e condite con poco sale e pepe. Appena la salsa avrà soffritto alcuni istanti sul fuoco, adagiate ben distesi i pezzi di pesce fritti e mantenuti in caldo. Voltateli dalle due parti ed aggiungete acqua affinchè la salsa riesca piuttosto liquida. Serviteli caldi, con la loro salsa, spargendovi sopra un po' di formaggio grattugiato.

MORMORA

MORMORA O PAGELLO STRIATO SULLA GRATELLA

Da una bella mormora tagliate 6 fette di circa 150 gr. l'una; mettetele in acqua fresca e lasciate per un'ora, quindi toglietele dall'acqua e mettetele in marinata con olio, limone, sale e pepe e tenetele in posto fresco.

Quando è quasi l'ora del pranzo, asciugatele, spolverizzatele di farina, immergetele nell'olio in cui avrete mischiato metà di burro appena fuso, quindi nel pangrattato, pressatele bene con la mano acciocchè il pane resti bene attaccato; fatele colare sopra qualche goccia di olio e mettetele sulla gratella calda e preventivamente unta, fatele cuocere su fuoco moderato, e quando sono colorite da una parte, rivoltatele e fatele colorire dall'altra.

ROTELLE DI MORMORA ALLA CAPPUCCINA

Tagliate la mormora a rotelle, dopo di averla accuratamente pulita. Condite le rotelle con sale, pepe, olio e limone, ed aggiustatele in un piatto o tortiera di rame. Triturate un paio di spicchi d'aglio, del prezzemolo ed un po' d'origano, unite tutto ciò in un buon pugno di pane grattato, aggiungete a questo un pochino d'olio e seminate il composto sulla superficie del pesce. Fate cuocere in forno, oppure con fuoco sopra e sotto e servite caldo con spicchi di limone.

MORMORA ALLA MUGNAIA

Prendete una mormora di media grandezza, svuotatela per il ventre, tagliatele le natatorie e disquamatela, salatela ed infarinatela. Fatela cuocere lentamente con burro depurato. Disponete la mormora su di un piatto e cospargetela di un pizzico di prezzemolo trito. Spruzzatela con mezzo limone e sugo di pesce ridotto a gelo. Al burro di cottura della mormora aggiungetene un altro pezzo; lasciatelo cuocere di color nocciuola, ed al momento di servire, versatelo sul pesce. Potendo, è preferibile che questo piatto arrivi in presenza dei commensali mentre il burro è ancora spumante.

TOCCHETTI DI MORMORA ALLA LIGURE

Fate rosolare in casseruola, con olio, una cipolla, uno spicchio d'aglio, carota, sedano, prezzemolo, il tutto tritato minutamente ed assaporito con sale e presa di pepe; aggiungete poi un paio di acciughe che farete sciogliere. Preparate quindi 2 kg. di mormore mezzane tagliate in pezzi e poneteli in quel soffritto, dopo 10 minuti di cottura aggiungete 50 grammi di finocchi interi e 30 gr. di pestati, 25 gr. di funghi secchi, fatti rinvenire nell'acqua tiepida, quindi tritati; alcuni pomodori freschi sbucciati, sgranati e spappolati, oppure in mancanza di freschi, una cucchiaiata di ottima conserva diluita con un po' d'acqua tiepida, una cucchiaiata di farina con un po' di acqua per stemperarla e formare l'intingolo.

PALOMBO

LESSO - A COTOLETTE - IN UMIDO

Ve ne sono due specie: il palombo comune e il palombo color nocciola. Quest'ultimo è il più apprezzato, sebbene la differenza sia lieve. Tuttavia, quello che è più consumato è il comune, perchè abbonda.

Lesso si gradisce guarnito di erbe e con olio, pepe, sale e limone. Per la cena sono consigliabili le cotolette, che si ottengono lasciando frollare per qualche ora la carne in olio e limone, quindi le fette si passano nell'uovo battuto con sale e pane grattugiato. Si frigge in olio bollente e si serve con limone o salsa di senape. Il palombo in umido è eccellente. Lavare bene le fette, impregnarle di rosmarino, introducendo qualche rametto nella carne. In un soffritto di olio, burro e aglio tritato, aggiungere prezzemolo, basilico, carota e sedano. Mettere a cuocere le fette del palombo già infarinate. Durante la cottura aggiungere, in piccole quantità, acqua calda, sale e pepe.

PALOMBO AL VINO BIANCO

Il palombo al vino bianco è squisitissimo e si ottiene nel seguente modo: disponendo di un kg. di palombo, tagliarlo a fette togliendovi la pelle. Infarinare leggermente le fette e lasciarle arrosolare in un tegame con poco olio, quattro o cinque scalogni triturati e aggiungere anche tritati un'acciuga e un po' di prezzemolo. Subito dopo versare un bicchiere di vino bianco attendendo che esso si consumi completamente, quindi stemperare la salsa con un po' di acqua. Versare questa salsa sulle fette del pesce e lasciar bollire leggermente il tutto per un paio di minuti, scodellare e servire.

PALOMBETTI A BECCAFICO ALLA SICILIANA

Pulite per bene un chilogrammo di palombetti: apriteli dal lato ventrale, vuotateli e levate loro la spina.

Rostate con burro 200 gr. di mollica di pane grattugiata: aggiungete 100 gr. di passerina, 50 gr. di pinoli, 30 gr. di zucchero in polvere, pepe, sale, noce moscata, prezzemolo, aglio e finocchio selvatico trito, e 60 gr. di passato di acciughe. Mescolate ed amalgamate questi ingredienti in una ciotola; ponete una porzioncella di questo battutino entro ogni palombetto, che racchiuderete dandogli la forma primitiva.

Burrate il fondo di una teglia o tegame in terracotta, spolveratelo con pane grattugiato. Adagiatevi i pesci ben disposti, spargeteli con mezzo decilitro d'olio d'oliva e fateli cuocere al forno.

PALOMBETTI « AL PIATTO » ALLA NIZZARDA

Fate sciogliere nell'olio bollente entro una teglia d'argento o d'alluminio un quantitativo di filetti di acciughe, previamente dissalati e dei capperi interi sott'aceto; adagiatevi sopra dei piccoli palombetti ben disquamati; quando saranno a mezza cottura, spargetevi sopra una finissima tritura di prezzemolo, aglio ed origano, un po' di pepe bianco e un odore di spezie. Quando saranno quasi cotti, aggiungete loro qualche cucchiaiata di vino bianco secco; lasciate evaporare un istante, quindi servite.

PALOMBETTI ALLA LIVORNESE

Triturate, finemente due o tre spicchi d'aglio, fronde di prezzemolo ed un piccolo ramoscello di sedano. Ponete questo battutino in una teglia di pirofila od altro piatto di terraglia; e ponete sul fuoco per far soffriggere con dell'ottimo olio d'oliva. Evitate che l'aglio abbia a prendere colore, quindi aggiungete della polpa di pomodoro. Adagiate i palombetti che avrete scelti di media grandezza e debitamente puliti su questo fondo e fateli cuocere, rivoltandoli. Ultimata la cottura, cospargeteli con prezzemolo tritato finemente e serviteli nello stesso piatto, onde non abbiano a rompersi.

PALOMBETTI GRATTINATI ALLA MODA DI TRAPANI

Fate rosolare con olio e, previamente infarinati, un chilogrammo di palombetti medi; salateli, disponeteli sul piatto da grattinare, e guarniteli con funghi sott'olio, grumoletti di sedani lessati ed olive di salamoia, il tutto tagliato a giuliana. Preparate una salsa piccante e con questa salsate i palombetti, ricopriteli con mollica di pane fritta nel burro, ponete durante dieci minuti a grattinare nel forno.

PALOMBO CON PISELLI

Non è finita la serie dei manicaretti a base di palombo. Ecco un altro piatto di prim'ordine. In un soffritto di molti piselli con olio, burro, cipolla tritata e prezzemolo, mettere nel tegame, quando i piselli sono a mezza cottura, le fette di palombo voltandole spesso. Non aggiungere altro all'infuori di foglie di basilico ed origano.

PALOMBO CON FUNGHETTI

Ed ecco infine il palombo con i funghetti. Ne bastano pochi. Mettere in un semplice soffritto di olio e burro, con molto prezzemolo, le fette e, dopo che si sono arrosolate, aggiungere i funghetti che siano già stati più di un'ora in acqua tiepida, tagliandoli a pezzettini.

OMBRINA

E' un pesce di lusso, ma la « Genepesca » ha provveduto a fornirne largamente i mercati ed a prezzi moderati. Si può acquistare a fette. Vi sono diverse specie: ombrina corvo, ombrina corvina, ombrina leccio. Si pescano nel Mediterraneo e nell'Atlantico. Sono gustosissime e di grande effetto per la mensa, sia lessate che arrostite e in umido.

Per l'ombrina in umido occorre olio fine, cipolla tritata e mezzo spicco d'aglio. Quando il soffritto è preparato, vi si depongono le fette asciugate e infarinate, che si lasciano arrosolare aggiungendo un po' di prezzemolo tritato e foglie di rosmarino o salvia, preparate a parte. Cuocere a fuoco lento aggiungendo ogni tanto un cucchiaio d'acqua calda. Alcuni aggiungono qualche chiodo di garofano, altri sugo di pomodoro fresco.

L'ombrina, così servita, assicurerà il successo alla padrona di casa.

Anche le cotolette di ombrina sono deliziose. I buongustai ne sanno qualche cosa. Tagliare a fette, in forma piatta e lasciar frollare in olio e limone, quindi passare in uovo battuto e pane grattugiato; friggere in olio bollente e guarnire il piatto di limone o salsa di senape.

OMBRINA IN TOCCHETTO ALLA BUONA MASSAIA

Prendete una bella ombrina, debitamente pulita, tagliatela in tocchetti e poneteli a soffriggere con burro, una cipolla tagliata in fettoline sottilissime, e, quando saranno di color biondo, aggiungete una manciata di funghi freschi, tagliuzzate 6 filetti d'acciughe dissalate, un pizzico di prezzemolo e due foglie di salvia: e tutto ben tritato.

Fate crogiuolare per bene, indi bagnate con due bicchieri di vino bianco.

Fate cuocere a fuoco moderato, voltandole a tempo debito, affinchè cuociano da ambo le parti; spolverizzate di sale e pepe macinato grossolanamente. Ritirate i tocchetti, fate restringere la salsa, nella quale sciogliete un po' di burro; ultimate la salsa con sugo di limone ed uno spicchio d'aglio raschiato; versatela sui tocchetti d'ombrina disposti con garbo su piatto ovale.

OMBRINE FREDDE ALL'ALDANI

Raschiate e disquamate per bene due piccole ombrine, a cui taglierete le pinne dorsali ed accorcerete la coda. Pulitele internamente, lavatele, asciugatele e praticate due incisioni ai lati, e marinatele con olio, vino bianco, cipolle e scalogno, tagliuzzati, una foglia di lauro, un po' di timo e d'origano, sale e pepe e noce moscata. Dopo 4 ore di concia, ripulitele e cuocetele al forno, bagnandole sovente col sugo della marinata. Cotte che siano, a giusto punto, disponetele su piatto di servizio, e versateci sopra, quando saranno fredde, una salsa d'acciughe che avrete preparata nel seguente modo:

Pulite, diliscate e pestate nel mortaio 6 acciughe, 4 tuorli d'uova sode, 2 spicchi d'aglio, un po' di pepe ed un po' di pangrattato inzuppato d'aceto;

stemperate e diluite con un po' d'olio d'oliva, mezzo bicchiere di vino bianco ed altrettanto aceto; passate la salsa per lo staccio e versatela sulle ombrine, come si è detto.

TRANCIE DI OMBRINA FRITTE ALLA CASALINGA

Prendete un'ombrina, preferibilmente di media grossezza, tagliatela a trancie sottili ma in modo che non si spezzino. Se credete potete spellarle esternamente e raschiare col coltello il buco interno. Fate scaldare vivamente del burro nella padella, quando sarà caldo, poneteci le trancie infarinate a dovere e fate friggere di color d'oro da ambo le parti. Cotte le trancia al suo giusto punto, ritiratele, spremeteci sopra abbondante sugo di limone, spolverizzatele con sale, poco pepe e prezzemolo trito, e servitele su salviette.

OMBRINA CON SPINACI ALLA ROMANA

Fate marinare — durante due ore — con olio, vino bianco secco, cipolle, scalogno tagliuzzato, timo, sale, pepe e noce moscata, una bella ombrina, e ponetela quindi in una teglia con la sua marinatura ed alquanto burro. Lasciate bollire per almeno un'ora, avendo cura di rivoltarla a tempo debito; ritiratela e serbatela in caldo. Passate la sua cozione, quindi versateci degli spinaci (nella quantità dovuta) già prelessati e spremuti; lasciateli cuocere a giusta misura, unite loro qualche acciuga pesta, un po' di burro, un pugillo d'uva secca e dei pignoli. Disponete sul piatto gli spicchi, e su questo fondo adagiate l'ombrina che servirete caldissima.

N.B. — Invece dell'ombrina, si possono ammannire dei naselli, delle orate, del dentice, ecc., costituendo questa vivanda un buon piatto di magro, specialmente in tempo di Quaresima.

CORVINA

CORVINA ALLA MARESCIALLA

Sbuzzate, nettate, squamate, e tagliate le alette ad una bella corvina di circa 2 Kg. Imbrigliatele la testa e ponetela sul graticcio di una pescaiuola bagnando il pesce con brodetto d'aceto, aggiungendo inoltre qualche cucchiaiata d'olio d'oliva. Ponete la pescaiuola sul fuoco, appena il liquido bolle, ritirate il recipiente in un angolo del fornello, per modo che il liquido conservi il medesimo grado di calore senza bollire, e ciò per mezz'ora. Disponete il pesce sul piatto con tovagliolo. Guarnitelo con gruppi di cavolfiori cotti in acqua, con sale e burro, patatine tornite similmente cotte; gamberi con la coda sgusciata, e cespugli di prezzemolo. Servite a parte una salsa genovese.

ROTELLE DI CORVINA IN SALSA PICCANTE

Tagliate da una bella corvina delle rotelle piuttosto sottili, spellatele col coltello, conditele con sale e pepe, e ponetele in infusione, durante alcune ore, nel tuorlo d'uovo frullato. Mezz'ora prima di friggerle, involgetele in un misura fatta di mollica di pane secco, finemente pesta e setacciata, formaggio reggiano o caciocavallo grattugiato, poco aglio o prezzemolo finemente tritati, condite con sale e pepe. Friggetele in padella, nell'olio bollente e quando saranno bene dorate da ambo le parti, ritiratele, scolatele e servitele con salsa piccante sopra, oppure versateci sopra una salsa « carpionata » con aceto caldo, come si fa per la razza.

TRANCIE DI CORVINA ALLA ROMAGNOLA

Da una grossa corvina debitamente nettata e raschiata all'esterno ed all'interno tagliate delle belle trancie dello spessore di un dito, infarinatele per bene senza deformarle, ponetele in padella con buon olio, pepe e sale, fatele crogiuolare per bene in modo che prendano un bel colore biondo da ambo le parti, indi spolveratele con pane grattugiato fresco in cui avrete mescolato alcuni tuorli d'uova triturati finemente ed un buon pizzico di prezzemolo pure tritato.

Ponete la padella per alcuni minuti in forno per completare la cottura, indi disponete le trancie su un piatto di servizio, spremendo sul pesce il succo di uno o due limoni.

COPPIETTE DI CORVINA ALLA SICILIANA

Si prendono 2 Kg. di questo pesce, si spina bene, si spella, si pesta la polpa in un mortaio, vi si aggiunge poi la metà del suo volume di mollica di pane fresco, bagnata bene nel latte e poi spremuta; e metà di provolone grattato. Si gusta bene con sale, pepe, noce moscata e prezzemolo trito. Riunite ed impastate il tutto, aggiungendo quelle quantità necessarie d'uovo sbattuto, quanto basta a formarne un impasto piuttosto duro.

Intanto con le spine e con altri resti, avrete fatto un brodo ristretto di pesce. Lavate e spinate 4 alici, tritatele con un po' d'aglio e prezzemolo, poi mettetele in un tegame, fate soffriggere, aggiungete del passato di pomodoro, ed allungatelo col brodo di pesce, fate restringere a giusta densità, ed allora metteteci dentro le coppiettine di pesce che avrete foggiato in forma di rullini, mediante un po' di farina cosparsa sul tavolo. Fate stufare da ambo le parti, aggiustate le coppiettine nel piatto ed aspergetele del loro intingolo. Si può aggiungere alla salsa — mentre essa cuoce — delle vongole sgusciate e pezzi di funghi.

NASELLO

Il nasello è precisamente il merluzzo. Ottimo cibo per gli ammalati è preferito in tutte le mense. È chiamato anche merlano. Si mangia lesso, cotto in acquasalata con erbe odorose, dopo essere stato squamato e mondato. Servire in tavola con olio, pepe, sale e limone. Per mangiare un buon fritto si cuoce in molto olio e si serve con limone e guarnizione di insalatine.

I filetti di nasello solleticano il palato. Aperto e mondato il pesce, lo si divide in pezzi che si spianano e si immergono nell'uovo sbattuto con sale e pepe, quindi nel pane grattugiato. Poi si passano in padella quando l'olio è bollente. Raggiunta la cottura, si lasciano sgocciolare su carta pulitissima, quindi si passano in un capace tegame, ove sia stato messo olio e burro; rivoltarli un poco aggiungendo sale, pepe, prezzemolo tagliuzzato e, al momento di togliere, un po' di vino bianco secco. Da molti si serve con lo stesso sugo. Il nasello o merluzzo ha ancora un'altra preparazione per i ghiottoni. Scegliere i naselli un po' grossetti, mondarli ed aprirli dalla solita parte del ventre. Asciugati e battuti un po', vanno spruzzati di sale e pepe, unti di olio e passati in pane grattugiato. Così preparati, si pongono in una padella piuttosto bassa, dalla parte della schiena, si aggiungono due o tre acciughe tritate e sciolte in olio caldo con qualche erba aromatica e si cosparge il tutto ancora di pan grattato. Si cuoce a duplice calore — sopra e sotto — o al forno. Si serve in tavola con fette di limone.

I commensali chiederanno il duplicato a breve scadenza: il giorno successivo.

RAZZA

Pesce indicatissimo per il lesso e per le zuppe. Si cuoce in abbondante acqua salata dopo essere stato nettato, mondato delle spine, con aggiunta di erbe aromatiche. Subito dopo il primo bollore, si ritira il recipiente dal fuoco e si copre, tenendolo però vicino al fornello.

Dopo circa mezz'ora si passa in piatto servendolo con burro strutto e patate lesse. Si può anche servire con burro bruno e aceto, sale e pepe, già riscaldato a parte in una piccola teglia.

RAZZA CON I CAPPERI

Dopo la solita preparazione, far cuocere la razza in acqua, sale, pepe, mezzo bicchiere d'aceto e una cipolla tagliata a fette. Quando la carne è cotta si raschia la pelle e si pongono i vari pezzi in un piatto ricoprendoli di una salsa composta di due cucchiaiate di aceto, con un po' d'olio, prezzemolo, uno spicchio d'aglio tritato, capperi e qualche cetriolino. Servire.

RAZZA IN UMIDO

Tolta la pelle e pulita dividere in pezzi la razza. Fare imbiondire in un tegame un po' d'olio e un po' di cipolla tagliata a fette, aggiungendo uno spicchio d'aglio e un po di prezzemolo tagliuzzato. Quando l'aglio si è leggermente arrosolato aggiungere qualche pomodoro, preferibilmente pelato e fatto a pezzi. In mancanza adoperare un paio di cucchiaiate di salsa di pomodoro, poca acqua, sale e pepe. Allorchè il pomodoro ha raggiunto la cottura aggiungere i pezzi della razza già asciugati e lasciar cuocere a fuoco lento. Dopo un quarto d'ora versare nel piatto e cospargere di prezzemolo tritato.

SQUADRO

SQUADRO ALLA BUONGUSTAIA

Prendete un bello squadro della grandezza che vi occorre, fatelo nettar bene e spellare dal pescivendolo stesso, e delle sue interiora, serbate da parte il solo fegato, tagliatelo poi in piccoli pezzi, lavatelo più volte con acqua fresca, collocate in pezzi ben allineati in un tegame, copriteli in acqua fino a sommergerli ocmpletamente, poi metteteci del sale a sufficienza, qualche granello di pepe ed un mazzolino composto di molti gambi di prezzemolo, due ramoscelli di timo, ed una foglia di lauro.

Fate bollire, ed al primo bollore collocate il recipiente sull'angolo del fornello, perchè lo squadro possa cuocere piano piano per circa mezz'ora.

A questo punto togliete il tegame dal fuoco, tirate su uno alla volta i pezzi di squadro, adagiateli sul tagliere e con un coltello, togliendo la schiuma e qualche pellicola rimasta aderente, levate anche il mazzolino, rimettete i pezzi nel tegame per tenerli in caldo con una parte soltanto del suo brodo.

Al fegato dello squadro togliete, con maniera, la borsa di fiele, e lo ponete a cuocere per alcuni minuti in un casseruolino da parte, con un poco di brodo dello stesso pesce.

Approntate poi una salsa in questo modo:

Mettete 50 gr. di buon burro in una piccola casseruola, fatelo liquefare e mescolategli 40 gr. di farina, lasciate cuocere questo composto lentamente per pochi minuti, poi bagnatelo con un poco di brodo dello squadro e fatelo bollire, sempre mischiando, per farne una salsa non troppo liquida, aggiungete in essa un pizzico di pepe bianco, un poco di cipollina tritata e lessata, una manata di capperi, una di cetriolini sott'aceto tagliuzzati ed infine 30 gr. di burro in cui avete pestato due alici, un poco di prezzemolo trito ed il sugo di un bel limone.

Si sgocciolano bene i pezzi dello squadro, si dispongono nel piatto, si taglia il fegato, e con esso si guarnisce il pesce, quindi si manda in tavola ricoprendo tutto con la salsa.

ROCCHI DI SQUADRO ALLA SORRENTINA

Tagliate lo squadro già pulito e sventratelo, a rocchi cioè a grossi pezzi, ponete questi in una casseruola, su fuoco vivo, con acqua, aceto, sale, prezzemolo e cipolla abbondante. Dopo alcuni bollori, ritiratelo, asciugate i pezzi, tagliatene la pellicola che li ricopre, e rimetteteli a bollire, adagino per pochi minuti, in una salsa piccante preparata nel seguente modo:

Nettate e diliscate 3 acciughe salate, pestatele nel mortaio insieme ad alcuni garigli di noci, capperi, aglio, prezzemolo ed un po' di mollica di pane inzuppata nell'aceto; passate tutto per il setaccio, stemperate con olio la manteca ottenuta, aggiungete poi due o tre cucchiai di aceto salato.

SQUADRO ALLA VIVAIOLA

Tritate finemente: due cipolle, 7 o 8 funghi cepatelli, fate imbiondire con due o tre cucchiaiate di olio fino, deponete lo squadro, che avete tagliato a pezzi nella teglia, aggiungete 3 o 4 cucchiaiate di passato di pomodoro, un mazzetto guarnito, e coprite con vino bianco secco, fate cuocere vivamente.

Cotto il pesce, legate la cozione con tre cucchiaiate di burro manipolato con farina, cospargete con prezzemolo trito e sugo di limone abbondante.

SEPPIA

Polentina di seppia o seppia in umido. Lavarla in molta acqua, togliere l'osso con un taglio sul dorso e, con poche forbiciate, gli occhi, le interiora e le pinne. Tagliare a pezzi e passare in un soffritto composto di olio, cipolla tritata, mezzo spicchio d'aglio. Quando la cipolla è arrosolata, rimestare ed a mezza cottura aggiungere sugo di pomodoro fresco o conservato lasciando cuocere per circa mezz'ora, versando, ogni tanto, un po' d'acqua calda. È consigliabile un po' di vino bianco, in ultimo. Servire a tavola.

È bene tener presente che si può togliere o meno la cosidetta vescichetta d'inchiostro secondo il gusto di chi deve mangiare. Indubbiamente è più facilmente digeribile la seppia a cui sia stata asportata la vescichetta.

Le listerelle di seppie pulite asciugate e infarinate sono indicate per la frittura. Buon olio di oliva e far cuocere badando che non si secchino.

Poi vi sono le minestre combinate con la seppia. Per esempio gli spaghetti alla seppia. Nel soffritto di olio, cipolla dolce, un pezzettino di aglio, poco prezzemolo, sale e pepe, mettere le seppie a pezzettini e, a metà cottura, aggiungere abbondante pomodoro (sugo o conserva). Lasciar cuocere a fuoco moderato e, con questo manicaretto, condire la pasta già cotta e bene asciutta. Bastano trecento grammi di seppie per condire mezzo chilo di pasta ed è più preferibile togliere la vescichetta d'inchiostro. Taluni però preferiscono questo particolare sapore muschiato ed allora... ognuno faccia a modo suo.

Abbiamo ancora il risotto alla seppia. Si fa un soffritto di olio fine, cipolla, aglio schiacciato (uno spicchio) e, quando la cipolla è arrosolata, si mettono le seppie tagliate a pezzi. Dopo mezz'ora di cottura si aggiungono pomodoro e le vescichette d'inchiostro, già messe a parte con un buon pezzo di burro. Si versa poi, nella casseruola, il riso, regolandosi come si fa per i risotti cioè si aggiunge a poco a poco acqua calda e si mescola bene, si porta a cottura moderata, così che il riso resti un poco al dente. Questa minestra è di eccezionale gustosità.

TOTANI E CALAMARI

I calamari e i totani si mangiano soprattutto fritti. È la loro morte naturale. Ma essi figurano degnamente nel cacciucco, nel brodetto, nella bouillabaisse, insomma in tutte le zuppe di pesce. Sono ottimi i calamari ripieni, tenuto presente che, a differenza delle seppie, non scoppiano.

CALAMARI RIPIENI

Prendere tanti calamari di 150 grammi ciascuno quante sono le persone da servire a tavola. Pulirli come di regola; lavarli in acqua fresca e asciugarli bene con un panno. Ed ecco come si prepara il ripieno: un grosso pugno di mollica di pane grattato, un mazzetto di prezzemolo, uno spicchio di aglio tritato finemente, sale e pepe. Mescolare bene e riempire i calamari; dopo averli cuciti, collocarli sopra una graticola a fuoco moderato. Si può adoperare anche il ripieno di riso e invece della graticola si può adoperare il forno. Si può aggiungere un po' di salsa di pomodoro. Ma vi è ancora un ripieno più gustoso, costituito di calamaretti. In questo caso è necessario lessare prima, in acqua salata, i calamaretti, farli asciugare bene e tagliuzzarli. Quindi mescolarli col riso che deve servire da ripieno, oppure con pane grattugiato. Aggiungere prezzemolo tritato, sale e pepe. Composto il ripieno, come nella ricetta di sopra, passare in cottura.

CALAMARI FRITTI

I calamari devono essere ben mondati. Tagliarli prima in due parti: sacco e tentacoli. Il sacco deve essere tagliato trasversalmente in modo da formare tanti anelli cartilaginei. I tentacoli devono essere staccati fra di loro, in modo che ogni tentacolo faccia parte a sè. Asciugare con cura i singoli pezzi affinchè gocce di acqua non vengano a contatto coll'olio bollente. Friggere prima gli anelli e poi i tentacoli.

CALAMARI ALLE ERBE

Si possono adoperare le bietole come gli spinaci. Proporzioni: un quinto di erbe su di un chilo di pesce. Si faccia un soffritto con olio, cipolla e prezzemolo tritati. Quando incomincia a rosolare mettere i calamari tagliati a pezzi. Aggiungere poi gli spinaci, opportunamente lavati e sgocciolati. Non occorre bagnare con acqua perchè basta quella che, nella cottura, eliminano gli spinaci e le bietole. Sale e pepe. Volete dare più gusto al vostro intingolo? Aggiungete un buon cucchiaio di salsa al pomodoro un po' diluita.

CALAMARETTI FRITTI

I calamaretti vanno cotti interi. Adoperate burro o, meglio, olio bollente. Ricordatevi che i calamaretti, preparati, vanno messi a friggere quando sono bene asciugati. È utile quindi prima di infarinarli, farli sgocciolare. Tutto questo per evitare che l'acqua, che essi possono contenere, venuta a contatto con l'olio bollente, spruzzi fuori dal recipiente di cottura. È necessario o pungere il sacco dei calamaretti o inciderlo per evitare che il contenuto, a contatto dell'olio bollente, acquisti una tale tensione, per la sua evaporazione, da farlo scoppiare con conseguenze gravi per le ustioni che può provocare. Asciugare, dunque, bene i calamaretti. Infarinarli e metterli nell'olio ben caldo. Fare in modo che i calamaretti arrivino a tavola dorati e ricordarsi che l'arte del friggere richiede un allenamento particolare, che si acquista con la pratica. Quando sono ben cotti disporli in un piatto. Ornare con ciuffi di prezzemolo e fettine di limone e servire. Una salsa? Non ce n'è bisogno. Basta un po' di succo di limone. E se i calamaretti sono freschissimi e la frittura è stata fatta con sapienza e si ha uno stomaco compiacente, allora ci si troverà davanti ad una pietanza prelibata.

CALAMARETTI ALLA NAPOLETANA

Mettere un pugno d'uva sultanina in un po' d'acqua tiepida; snocciolare un pugno di olive nere; tenere da parte un pugno di pinoli; spellare, sventrare e tagliare a fettoline mezzo chilogrammo di pomodoro. Nettare e lavare bene un chilogrammo di calamaretti. Procedere ora nel modo seguente: fare indorare uno spicchio d'aglio in mezzo bicchiere d'olio finissimo. Togliere lo spicchio e mettete le fettine di pomodoro. Far cuocere, quindi salare e pepare. Aggiungere poi i calamaretti e, dopo un paio di minuti, i pinoli, le olive e l'uva sultanina, che avete tolta dall'acqua. Coprire il recipiente e cuocere a fuoco moderato. Preparare delle fettine di pane abbrustolito. Collocarle nei piatti. Versare sopra l'intingolo. Dare una spolveratina con del prezzemolo.

CALAMARETTI PICCANTI

Questa è forse la ricetta più spiccia, ma non per questo la meno gustosa. Far rosolare due spicchi d'aglio e un mezzo peperoncino in un po' d'olio. Mettere i calamaretti preparati al solito e bene asciutti. Cuocere a fuoco vivo, finchè sono cotti. Togliere poi l'aglio e il peperoncino. Spolverare con pane grattugiato e prezzemolo trito. Dopo un paio di minuti servire ben caldo con fettine di limone.

ORATA

Vien chiamata anche « carpa di mare », ma non ha niente in comune con la carpa delle acque dolci. Ha carni molto buone, facilmente digeribili, che non sono stimate come meriterebbero.

Sui mercati si vende come pesce di prima qualità, ma la « Genepesca » la vende a prezzo accessibile a tutte le borse. Si può cucinare in parecchi modi, come si può constatare dalle ricette che seguono.

La carne è bianca e delicata. È opportuno accompagnarla con salse crude e poco piccanti, perchè non si perda il sapore fine del pesce. Si prepara in tutti i modi usati per la carpa e il carpone. Vengono consigliate le seguenti ricette :

ORATA BERCY

Nettare l'orata come di regola. Inciderla in basso con tagli paralleli (due o tre per lato). Prendere una pirofila. Imburrrarla bene. Cospargere il fondo di un trito di scalogno e di prezzemolo. Adagiarvi sopra l'orata. Bagnare con un buon bicchiere di vino bianco marsalato. Cospargere l'orata di burro fuso. Coprire con carta imburrata e infornare. Fuoco modesto. Durante la cottura — per la quale sono sufficienti venti minuti — ritirare la pirofila, sollevare la carta e con un cucchiaio prendere il fondo di cottura e spargerlo sull'orata. Ritornare a infornare e ripetere questa operazione ogni 5 minuti. Quando il pesce è cotto, metterlo su di un piatto. Fare restringere la salsa. Condensarla con fecola di patate, sciolta in un po' d'acqua tiepida. Ritirare la pirofila e aggiungere un po' di burro. Quando la salsa è ridotta a poco più di mezzo bicchiere, velare l'orata e servire.

ORATA ALLA POLACCA

Mettete in una casseruola, o meglio in una pesciaiola, l'orata, pulita come di regola, copritela di vino bianco, aggiungete delle carote tagliate a dadi, prezzemolo, aglio, erbe odorose. A cottura ultimata levate il pesce e disponetelo su di un piatto. Dividete il fondo di cottura in due parti : una la tra-

sformerete in salsa oscura aggiungendo un po' di farina; nell'altra farete bollire un po' di uva passa. Fate raffreddare uniti i due intingoli e metteteli al fuoco. Aggiungete ancora un po' di burro ed infine, versate caldo sull'orata.

ORATA ALLA NORVEGESE

Prendere una grossa orata, prepararla come di regola. Fare due incisioni laterali sui fianchi. Mescolare un po' di farina in un po' di olio in modo da fare una pasta chiara e senza grumoli. Versarla in una tazza di latte. Rimestare. Poi, con grosso pennello, ungere l'orata, che si collocherà su una teglia già calda. Durante la cottura salare, pepare, rivoltare e unettare con un po' d'olio. Preparare la salsa seguente: 40 grammi di burro, 30 grammi di farina, un bicchiere di acqua fredda, sale e pepe. Fare cuocere rimestando sempre fino ad ebollizione, aggiungere tre acciughe lavate, diliscate e tritate. Aggiungere un po' di burro, finchè la salsa si amalgami bene. Evitare che bolla un'altra volta. Servire l'orata su di un piatto ben caldo e, a parte, la salsa.

ORATA COL CRESCIONE

Cuocere l'orata in acqua aromatizzata con erbe. Mescolare poi il crescione ben trito con una salsa maionese. Contornare il pesce, servire.

ORATA AL GRATIN

Sventrare, pulire, squamare, accuratamente una grossa orata. Asciugarla diligentemente, infarinarla, farla friggere a mezza cottura nel burro. Toglierla dal fuoco, togliendole la testa, spaccarla pel lungo e levarle la spina. Non si deve rompere il pesce. Ricomporre il pesce. Metterlo in una pirofila. Bagnare con una miscela a parti uguali di acqua e vino bianco. Infornare a fuoco lento per venti minuti. Servire caldo.

Amate il pesce. Non abbiate paura di mangiarne molto. Questo ottimo nutrimento vi permetterà di conservare sino alla estrema vecchiaia tutta la pienezza delle vostre facoltà mentali. (Couvier)

POLIPO

POLIPO ALLA LUCIANA

Se il pubblico conoscesse la bontà, la semplicità, il gusto raffinato di questa pietanza, mangerebbe il polipo alla Luciana almeno una volta la settimana. Prendere un grosso polipo di mezzo chilogrammo, senza timore. Si troverà tenerissimo alla fine della cottura. Metterlo in una pentola di terracotta (indispensabile). Versare mezzo bicchiere e più di olio (se il polipo pesa di più di 500 gr.). Salare e pepare. Aggiungere due pomodori sbucciati, tagliati a fette e un trito di prezzemolo. Coprire la pentola con due fogli di carta paglia. Legare con spago ben stretto, che si farà passare attraverso i manici. Mettere sopra un coperchio. Poi far cuocere a fuoco dolcissimo sulla brace. Il segreto sta nella dosatura della brace, che deve essere ridotta al minimo. Tenere al fuoco per due ore. Dopo ritirare la pentola dal fuoco e lasciarla raffreddare finchè non sarà tempo di servire. Quando si leverà la carta un profumo straordinario si sprigionerà dall'intingolo, che si porterà nella stessa pentola a tavola. Si serva ognuno a suo talento e abbia la sua parte di polipo e di brodo e una fettina di limone che si servirà a parte.

POLIPO IN UMIDO

Preparare il polipo nel seguente modo: batterlo, svuotarlo, spellarlo e scottarlo tre volte. Tagliare, lavare. Mettere in una casseruola con olio, un trito di sedano e di funghi o secchi o rinvenuti, a regola d'arte, fare cuocere, lentamente. Salare e pepare. Bagnare con acqua finchè la cottura non sarà completa.

POLIPO COL POMODORO

Il segreto della riuscita è nella cottura a fuoco vivace dei polipi piuttosto piccoli o medi, in salsa di pomodoro già condita e allungata con tanta acqua che basti a coprirli. Quando i polipi sono cotti (15 minuti) levarli, far restringere la salsa a tegame scoperto. Appena riappare l'olio rimettere i polipetti. Prezzemolare abbondantemente. Pepare e servire.

Il contenuto jodico dei pesci è un potente stimolatore del ricambio.

SOGLIOLA

Si conoscono parecchie specie di sogliole.

La sogliola ha provocato fantasiose creazioni culinarie per la facilità con la quale si può sfilettare per la malleabilità dei filetti, che possono facilmente arrotolarsi su loro stessi. Pochi pesci vantano tanto numero di ricette. Riportiamo tutte quelle che abbiamo trovato, ma non è detto che non ve ne debbano essere ancora tante.

Trattate i filetti con cento salse e avrete cento pietanze diverse.

Chi compra le sogliole e vuole adoperare solo i filetti ha il vantaggio di poter fare con la coda le teste e la carcassa un ottimo brodo che servirà l'indomani. Così una spesa, che è già modesta, dati i prezzi speciali della « Genepesca », si trasforma in un risparmio.

Non vi sono limitazioni stagionali perchè è pesce che la « Genepesca » fornisce tutto l'anno.

Ricordatevi che, con le teste e con le code, potete fare del buon brodo. Nelle pietanze a base di filetti di sogliola avete adunque questa risorsa. La sogliole si spellano nel seguente modo: si fa un taglio circolare sotto la testa, dalla parte del dorso, si prende la pelle fra le due dita ricoperte da uno straccio, perchè non scivolino e si strappa di colpo. La pelle della parte ventrale va raschiata col coltello.

FILETTI DI SOGLIOLA FRITTI

Questa pietanza vi permette di utilizzare le teste e le code, che vi restano dopo la sfilettatura delle sogliole. Ogni sogliola vi dà quattro filetti. Fate la sfilettatura dopo aver spellata la sogliola. Bagnate i filetti all'uovo battuto, impanate e friggete.

SOGLIOLE AL VINO BIANCO

Preparate le sogliole. Decapitatele. Fate un'incisione nella parte ventrale. Asciugate. Mettete in una casseruola un po' di burro ed erbe aromatiche. Spruzzate con sale e versate tanto vino bianco quanto basta a coprirle. Se ne avete, aggiungete qualche fettina di funghi crudi. Ritirate dal fuoco e disponete le sogliole, ben sgocciolate, in un vassoio caldo. Stacciate ora la salsa di cottura. Restringetela. Legate con burro e poi con due tuorli d'uovo. Aggiungete del prezzemolo trito. Acidulate con succo di limone. Se occorre mettete ancora un po' di burro e versate sulle sogliole.

FILETTI DI SOGLIOLE IN UMIDO AI FUNGHI

Tritate minutamente cipolle e funghi. Metteteli in una teglia unta bene di burro. Disponetevi i filetti delle sogliole e ricopriteli con i funghi tritati con prezzemolo e pomodori privi di semi e tagliati a liste. Coprite con vino bianco ed acqua in quantità uguale. Aggiungete sale e pepe. Quando i filetti sono cotti, levateli, disponeteli su di un piatto di porcellana pirofila. Fate restringere il sugo, mescolatevi 50 grammi di burro impastato con un po' di farina. Fate bollire, aggiungete mezzo etto di gruera, mezzo etto di parmigiano grattugiato ed ancora un po' di burro, versate la salsa sui filetti. Fate scaldare al forno per alcuni minuti.

SOGLIOLE FRITTE

Vi sono due maniere: 1) Le sogliole ben pulite e nettate vengono incise longitudinalmente e poi messe a marinare nel latte. Al momento di friggere vanno lavate, sgocciolate, asciugate a perfezione, infarinate e annegate in olio bollente. Servite caldo con fette di limone. Volete fare le cose con maggior eleganza? Voltate la sogliola, incidetela longitudinalmente nella parte ventrale, asportate la spina dorsale, riempite il vuoto con salsa « maitre d'hotel » e servite. 2) Le sogliole ben pulite e nettate vengono infarinate e fritte nell'olio bollente. Servite caldo con limone.

HALIBUT

●

Si tratta della sogliola dell'Oceano. La « Genepesca » ne fornisce di tutte le dimensioni: anche di 60 kg. ciascuna. La carne è tenera e squisita. Ha il medesimo sapore della sogliola.

FILETTI DI HALIBUT (SOGLIOLONA) ALLA CAVALIERI

Sul fondo di una saltiera di rame, ponete dei pomodori sbucciati, sgranati e tagliati a pezzi. Aggiungete del prezzemolo trito, timo, lauro, due spicchi d'aglio raschiati. Disponeteci sopra il quantitativo di filetto di halibut che vi occorre, tagliate a guisa di tanti filetti. Copriteli, dopo di averli convenientemente salati con un foglio di carta burrata, e fateli cuocere. A cottura ultimata, impiattate i filetti, riducete la cozione aggiungendo dell'essenza di pesce. Quando la salsa sarà di consistenza voluta, burratela e versatela sui filetti.

FILETTI DI HALIBUT CARMELITA

Da un bel mezzo filetto di halibut fatene tanti filettini appiattiti; spalmateli con farcia di pesce al burro di gamberi, ed una fetta di tartufo bianco al centro. Piegate i filetti ed affogateli con marsala, sugo di limone, sale, pepe e spezie.

Cotti che siano disponete i filetti in corona su d'una bordura di risotto bianco magro, riempendo il centro della bordura con una piramide di funghi tagliati a fette sottilissime, e cotti con un po' di sale, burro e sugo di limone. Riducete la cozione dei filetti con del vellutato di pesce e colla cozione dei funghi; passate per stamigna, burrate e servitevene per salsare i filetti.

FILETTI DI HALIBUT ALLA MIRAFIORI

Procuratevi un bel pezzo di filetto di Halibut, levandogli solo la pelle, incidetelo da una parte e nel centro. Ponete il filetto su di una placca di rame burrata, il cui fondo avrete ricoperto con scalogno, trito e minuzie di tartufi. Bagnate il filetto con un bicchiere di vino bianco, copritelo con foglio di carta burrata e fatelo cuocere. A giusta cottura, coprite il filetto con code di gamberi, legate con salsa *Nantua,* e fate scivolare il pezzo su di un piatto di argento o di pirofila adatto.

Venti minuti prima di servire, avrete della farcia di pesce ben cremosa; mischiatele qualche albume d'uovo sbattuto a neve; con questa farcia ricoprite il filetto, quindi decorate il pezzo col rimanente della farcia. Cuocete nel forno, finchè il pesce abbia preso lo sviluppo di un soffiato, e servite inviando a parte una salsa *Nantua,* preparata nel modo seguente:

Salsa Nantua: Cuocete dei gamberi in un brodetto con vino bianco, riservandone la cozione. Fate ridurre della salsa bianca, detta *besciamella,* incorporandole, poco per volta, della essenza di pesce ridotta, la cozione dei gamberi pure ridotta a panna doppia. Aggiungete un bicchierino di cognac finissimo; passate la salsa per stamigna ed ultimatela con burro di gamberi.

FILETTI DI HALIBUT ALLA FIORENTINA

Da un bel pezzo di filetto di questo meraviglioso pesce, ricavatene tanti filettini e cuoceteli marinati di sale, olio, pepe, sugo di limone e vino bianco. Disponeteli su un rialzo di foglie di spinaci cotte nel burro. Aggiungete della salsa besciamella con la cozione ridotta dei filetti, velateli con questa salsa, spolverizzate con formaggio, cospargete di burro fuso, e fate gratinare nel forno a color d'oro.

Il pesce congelato della «GENEPESCA» non ha nulla a che vedere col pesce sotto ghiaccio.

SARAGO
PAGELLO
SAMPIETRO
HALIBUT
SEPPIA
RAZZA

PESCE PRETE
GALLINELLA
SCORFANO
CORVINA
STRASCINA
SUGARELLO

SARAGO

È un pesce che, nonostante la bontà delle sue carni, costa poco. Si presta ad essere cucinato con la salsa come la tinca e l'orata. Ecco un'ottima pietanza: preparare il sarago, farlo bollire in acqua aromatizzata, levarlo e quindi spolparlo. Dopo di averlo tritato occorre mescolarvi del prezzemolo. Battere tre tuorli d'uovo, versarvi il sarago e rimestare bene. Mettete il tutto in una pirofila imburrata. Spolverare con pan grattugiato e infornare per pochi minuti a fuoco vivo.

SARAGO ALLA TILDE PETRAI

Prendete un bel sarago, fatelo slimacciare all'istante, per qualche minuto, nell'acqua calda leggermente salata. Quindi spalmatelo, svuotatelo, togliete le branchie e ponetelo nell'acqua fredda, lasciandovelo per qualche minuto. Sgocciolatelo poscia e tagliatelo a pezzi.

Affettate sottilmente una cipolla, mettetela in una casseruola con un pezzo di burro fresco, lasciate crogiuolare un istante, quindi poneteci i tronchi del pesce, aggiungendovi alcune fronde di prezzemolo, uno spicchio di aglio, un chiodo di garofano, timo, lauro, basilico, sale e pepe. Bagnate con due bicchieri di ottimo vino bianco secco, situate la casseruola su fuoco piuttosto vivo, lasciando bollire fino a perfetta cottura.

Ritirate poscia il pesce, tenendolo in caldo. Sgrassate la cozione, passatela pel setaccio, riponete nella casseruola, che situerete sull'angolo del fornello per far ridurre dolcemente la cozione, alla quale mischierete qualche cucchiaiata di salsa vellutata di pesce. Quando la salsa sarà ridotta a sufficienza, ritiratela dal fuoco, legatela con due tuorli d'uovo e panna fresca e passatela per setaccio. Versate la salsa sui pezzi di sarago, aggiungete all'intingolo qualche testa di fungo cotto e delle cipolline ben ridotte a gelo, con burro, acqua, sale ed un pizzico di zucchero, osservando però che non abbiano preso colore. Evitate puranco che l'intingolo raggiunga i primi bollori, ed al momento di servire, impiattate i pezzi di sarago; cospargeteli con la salsa e contornateli con le cipolle, coi funghi e con crostini di pane fritti nel burro.

SARAGHI ALLA VENEZIANA

Fate un battutino con cipolla, aglio, prezzemolo, sedano, carota ed erbe odorifere; lauro, serpillo, origano, timo, salvia, ecc. Ponetelo in una teglia con olio, e quando avrà preso colore, unitegli le teste del sarago tagliate a pezzettini. Aggiungeteci sale e pepe, e fate rosolare lentamente. Bagnate poscia con sugo di pomodoro ed acqua, o meglio, con essenza di pesce. Lasciate bollire adagio per una ventina di minuti, indi passate il fondo.

Nettate i saraghi, mozzate loro le pinne e la coda. Ponete sul fuoco una teglia nella quale avrete versato dell'olio; appena quest'ultimo comincierà

a soffriggere, aggiungetegli i saraghi; lasciateli rosolare da ambo le parti, conditeli con sale e pepe: addizionate, poco per volta il sugo preparato. Servite i saraghi con contorno d'erbaggi di stagione (spinacci, pisellini, girelli di carciofi, ecc.) previamente lessati a vapore, indi posti nel sugo dei pesci.

SARAGHI SULLA GRATELLA ALLA FATTORESSA

Prendete dei bei saraghi, sventrateli, togliete le squame e le pinne branchiali e natatorie, incidetene trasversalmente la pelle sul dorso, senza intaccare punto le carni. Ponetele per mezz'ora a marinare in un piatto, con olio e succo di limone, voltandole di tratto in tratto affinchè assorbano il liquido completamente. Al momento di farle cuocere scaldate ed ungete la gratella e adagiateci i saraghi, ponendoli a cuocere su fuoco moderato, girandole una sola volta ed irrorandole frequentemente coll'olio della marinata e moderatamente per non provocare la fiammata. Salatele d'ambo le parti, e servitele calde con una salsa di burro e di limone.

FILETTI DI SARAGO ALLA GASTRONOMA

Togliete i filetti ad un bel sarago e cuoceteli con burro, sale, sugo di limone, essenza di pesce ed una giuliana di tartufi neri di Spoleto. Riducete la cozione, che mischierete con della salsa di vino bianco. Servite ricoprendo i filetti con questa salsa, che non deve essere passata per stamigna.

E' molto indicato contornare il piatto con patatine cotte al naturale.

TONNO ALALONGA

Le carni dell'alalonga (come si chiama in Sicilia) sono molto ricercate perchè più gustose del tonno. Ecco due interessanti ricette.

Acquistare una fetta di alalonga tagliata trasversalmente e che sia per conseguenza circondata dalla pelle e dello spessore di tre o quattro centimetri. Fondere in una casseruola un pezzo di burro, bagnarlo con mezzo bicchiere di latte, collocarvi la rotella e coprire bene. Fuoco moderato per 15-20 minuti e, dopo 10 minuti, rivoltare bene, aggiungendo un po' d'acqua bollente per un paio di volte. Collocare sul piatto un fondo di ortaggi della stagione, adagiarvi la rotella sul piatto e servire con fettine di limone.

L'alalonga all'olandese si prepara così: avvolgere la fetta in un panno di mussolina, far cuocere per 15-20 minuti in acqua bollente tenendo a fuoco moderato. Bagnare con un po' di vino bianco e, quando la carne del pesce cede sotto la pressione del vostro dito, togliere dal fuoco. Levare la mussola e collocare la rotella in un piatto aggiungendo patate lesse e fiocchetti di burro. Servire con salsa olandese.

TONNO ALALONGA ALLA RIMINESE

Prendete una grossa fetta di tonno suddetto, dello spessore di almeno 4 centimetri; picchiettatela con filetti d'acciughe e lardoni in modo da trapassarla; bagnatela con acqua fredda leggermente acidulata e lasciate cuocere lentamente per un quarto d'ora. Levate il tonno dalla sua cozione, adagiatelo in una casseruola il cui fondo avrete cosparso con ritagli di lardo, cipolle e carote tagliate in rotelle finissime, un mazzetto di prezzemolo guarnito con timo, lauro ed origano. Bagnate con vino bianco secco ed essenza di pesce. Coprite con una falda di lardo e fate cuocere lentamente. Cotto il tonno adagiatelo su piatto adatto. Passate la cozione, sgrassatela, riducetela e legatela con burro manipolato; mescolatela con una cucchiaiata di capperi e cetrioli tritolati ed al momento di servire versatela ben calda sul tonno.

TONNO ALALONGA COI PISELLI ALLA BORGHESE

Fate rosolare, durante dieci minuti, un bel rocchio di tonno in casseruola con burro, olio e sale. Aggiungete poi dei piselli sgranati di fresco e già prelessati a parte fino a mezza cottura.

Bagnate con qualche cucchiaiata dell'acqua di cozione dei piselli e del sugo di pomodoro.

Lasciate cuocere a coperto per circa 40 minuti o poco più, e servite ben caldo

Disponendo di piselli, si potrà aggiungerli al tonno senza prelessare. Nello stesso modo si possono ammannire i naselli.

CODE DI ARAGOSTA

●

ARAGOSTA ALLA CREMA

Lessate un'aragosta. Cotta che sia, tagliate la coda, sgusciatela, levate il budellino terroso. Dividete la polpa in tante fettine di mezzo centimetro ciascuna. Fate arrosolare leggermente in un tegame le fettine in un po' di burro. Salate e pepate. Bagnate con un bicchiere di panna. Fuoco dolce. Vaso coperto. Ritirate quando la crema è ridotta alla metà. Fate ora uno sformato di riso. Quando lo sformato sarà pronto collocatevi sopra le fettine di aragosta. Nel tegame, dove avete fatto rosolare le fettine, mettete tre tuorli d'uovo e 3 o 4 cucchiaiate di marsala. Mescolate bene a fuoco lento. Aggiungetevi un po' di burro. Date un saporino di pepe di Cajenna e quando la crema è densa versate sullo sformato di riso.

ARAGOSTA ALLA LUCULLO

Spaccate vive, per il lungo, due grosse aragoste. Incidete la polpa per il lungo e per il largo fino in fondo al guscio, che non dovete intaccare. Togliete il budellino terroso. Versate sopra del burro liquefatto e mettete a cuocere per un quarto d'ora in graticola. Quando sono cotte ritirate e collocate su ogni mezza aragosta quattro ostriche crude e sgusciate. Coprite poi il tutto con la seguente pasta. Pestate in un mortaio della mollica di pane imbevuta nell'aceto e poi strizzata. Aggiungetevi tre o quattro acciughe che avete lavato, pulito, diliscato e tritato finemente. Pestate in modo da fare una pasta omogenea. Questa pasta sarà distribuita sulle mezze aragoste. Ungete ora le mezze aragoste così preparate con burro. Date un saporino (molto discreto) di senape inglese e di pepe di Cajenna. Dieci minuti prima di servire infornate a fuoco vivo finchè le mezze aragoste non siano bene gratinate.

ARAGOSTA LESSA

Cuocetela (in maniera che la testa vada in fondo) in acqua aromatizzata, salata e acidulata con una o due cucchiaiate di buon aceto. Tempo medio di cottura per un'aragosta di 600 grammi: venti minuti. Ritirare dal fuoco e lasciate freddare l'aragosta nella propria acqua. Tagliate la coda. Incidetela per il lungo dalla parte ventrale con forbici da cucina. Estraete la polpa dalla coda. Tagliate acconciamente il guscio dalla parte ventrale per potervi rimettere la polpa tagliata a pezzi. Spaccate la carcassa longitudinalmente servendovi di un grosso coltello da cucina e di un buon martello. Togliete il budellino terroso e gli intestini. Estraete la polpa, tagliatela a pezzi e rimettetela nel guscio della carcassa. Collocate in un vassoio e servite freddo con una salsa maionese rosso o verde o con salsa tartara.

ARAGOSTA IN MAIONESE

Lavate bene e cuocete in acqua bollente le aragoste. In questa acqua avrete già fatto bollire carote, sedano, cipolle, qualche foglia d'alloro, un po' di estratto di carne, sale e pepe in grani. Fatele raffreddare nel loro brodo. Estratta la carne dal guscio disponete su un piatto da portata e copritela con salsa maionese alla quale si possono aggiungere i resti dell'aragosta ed il sugo che si potrà ricavare pestando le sue zampe e passandole poi a setaccio. Si possono, invece della maionese, condire con una salsa ottenuta pestando la polpa della testa delle aragoste in un mortaio, insieme a tuorli d'uova sode e prezzemolo tritato con sale e pepe e diluito con olio e succo di limone, lavorando la salsa sino a giusta consistenza.

COTOLETTE DI ARAGOSTA

Cuocete l'aragosta col solito sistema. Pulitela. Preparate una balsamella con grammi 140 di farina, gr. 50 di burro e quattro decilitri di latte; salate, aggiungete un po' di pepe, un po' di parmigiano grattugiato e un rosso d'uovo mescolando bene. Aggiungete l'aragosta tagliata a pezzi e versate tutto su un piatto grande spalmandovi il composto all'altezza di un dito. Quando è freddo tagliatelo a pezzi della grandezza di una costolettina: infarinare questi pezzi leggermente, passateli all'uovo battuto, indi al pane grattugiato. Friggete in olio bollente.

CEFALO

●

CEFALO O MUGGINE ALLA MERGELLINA

Prendete un grosso cefalo, disquamatelo, sventratelo, ponetelo in pescaia e bagnatelo con brodetto di vino bianco di Capri, sino a coprirlo. Cuocetelo lentamente per mezz'ora, sgocciolatelo, tagliatelo a dischi che spinerete, riformatelo come prima sul piatto adatto; guarnitelo con gruppi di piselli, punte di asparagi, girelli di carciofi cotti nel burro e chenelli affogati, di polpa di crostacei.

CEFALÍ ARROSTO ALLA CAMALDOLESE

Scegliete dei bei cefali polputi, lavateli ed asciugateli in un panno. Ciò fatto, metteteli in un piatto e marinateli con olio, sugo di limone, sale e pepe. Pochi minuti prima di mangiare, distendete della brace sulla quale collocherete una graticola, disponendovi su, allineati, i cefali. Fateli arrostire da ambo le parti, poi aggiustateli in un piatto e versate su di essi la seguente salsa che avrete preparata in antecedenza. Pestate in un piccolo mortaio uno spicchio d'aglio, una manata di prezzemolo, un pochino di origano ed un pezzetto di peperoncino rosso. Formate una poltiglia di tutto ciò, e poi scioglietela con qualche cucchiaio d'olio e d'aceto.

CEFALO IN FETTE ALLA GRATELLA

Tagliate in fette un bel cefalo, e possibilmente [illegible]lla parte più grossa del pesce.

Queste fette debbono essere spesse almeno un centimetro.

Condite con sale, pepe, olio ed un pochino d'origano trito, poi collocatele su una gratella, sotto la quale avrete disposto della brace.

Voltatele di quando in quando, ed allorchè saranno cotte bene, disponetele su di un piatto; circondate di patatine arrostite nel forno od altra guarnizione, ed aspergete il pesce di burro liquefatto, nel quale avrete messo un pochino di sale e pepe, un pochino di prezzemolo ed il sugo di un limone.

CEFALI ALLA MODA DI COMACCHIO

Togliete le scaglie, tagliate le pinne a dei grossi cefali, e sventrateli. Conditeli con sale e pepe; poneteli su gratelle al fuoco ardente; cotti che siano, teneteli in caldo con piatto sopra. Al momento di servirli, capovolgete i piatti, per modo che quel che c'era sotto rimanga sopra, e versi, per tale inversione, una parte del grasso colato, sopra l'altra superficie del pesce ch'era rimasta all'asciutto. Mandate in tavola, con limoni tagliati a quarti, per strizzarceli sopra: benchè a Comacchio, veramente, impieghino il succo di melagrana (alla medievale) come altri impiegano l'agresto, specialmente nella cucina ebraica. Vi pongono come contorno delle cipolle bianche di Romagna tagliate in due, arrostite su gratella e condite con olio, sale e pepe e succo di melagrana.

ZUPPE

●

ZUPPA RICCA DI PESCE ALLA GENOVESE

Prendete un chilogrammo di pesce scorfano e un chilogrammo di pesce cappone; puliteli e poneteli in casseruola con sale, burro, olio, cipolla, sedano, carote e fate rosolare per bene; aggiungete croste di formaggio e circa 3 litri d'acqua e lasciate bollire per un'ora. Passate per salvietta e tenete in scibo. D'altra parte prendete un chilogrammo abbondante di nasello, diliscatelo, e le carni nette posatele nel mortaio; quindi passatele pel setaccio a crudo, aromatizzandole con un poco di chiodo di garofano contuso e di maggiorana pesta, regolandole pane di sale.

Ottenuta questa manteca, ponetela sul tagliere con un po' di farina, e fatene delle morbidelle che taglierete a piccoli pezzi a guisa di tanti ceci, e che affogherete nell'acqua bollente con sale, quindi porrete a sgocciolare sul setaccio e servirete nel brodo suddetto di pesce fatto in antecedenza riscaldare.

Come guarnitura supplementare, sono molto indicati dei crostini di pane fatti nell'olio e peluzzo di cerfoglio.

CACCIUCCO ALLA VIAREGGINA

Pestate nel mortaio tre spicchi d'aglio e dello zenzero fresco o peperoncino rosso, oppure secco polverizzato. Mettete questo composto in una teglia o pentola di coccio sul fuoco, con olio abbondante; quando avrete ultimato il soffritto, versategli un bicchiere di liquido composto di un terzo di vino bianco secco ed il resto di acqua. Posate sul soffritto 700-800 grammi di pesce scorfano, gallinella, trachina, ecc., e, poco dopo, della polpa di pomodoro, appena della conserva disciolta in un po' d'acqua. Fate bollire sul fuoco ardente, tenendo sempre il vaso coperto, avendo cura di non toccare il pesce, per evitare la rottura. Sarà cotto in pochi minuti. Servitelo con fette di pane tostate leggermente nel forno e mandate a parte.

BRODELLO DI PESCE ALLA MARCHIGIANA

Abbiate dei buoni pesci per zuppa, come: gallinella, pesce, prete, cappone, trachina ed altri.

I pesci non vanno tagliati. Versate dell'olio fino in un tegame, poi metteteci della cipolla tagliuzzata; quando questa sarà arrosolata a color d'oro, aggiungete un pochino di strutto, poi mettete il pesce condito di sale, pepe, prezzemolo trito ed un po' di pomodoro, aggiungete un terzo di bicchiere di aceto, coprite il recipiente e lasciate alzare il bollore. Dopo un minuto, tirate indietro il recipiente e lasciate svanire un po' il profumo dell'aceto. Ciò fatto, fate *covare* vicino al fuoco per una mezz'ôra, e il brodetto è fatto in poca quantità e ristretto; ma chi desiderasse averne di più, aggiunga un po' d'acqua al pesce prima di farlo covare.

Il pane per accompagnare il brodetto non dev'essere brustolito.

CACCIUCCO ALLA LIVORNESE

Per sei persone, prendete circa 700 gr. di pesce: scorfano, pesce cappone, gallinella, pesce prete, ecc. Trinciate sottile mezza cipolla, mettetela a soffriggere con olio purissimo, prezzemolo e due spicchi d'aglio. Appena la cipolla avrà preso colore, aggiungete 300 gr. di pomodoro a pezzi (oppure in conserva diluita) e condite con sale e pepe. Cotti che siano i pomodori, versate sui medesimi un dito di aceto bianco, diluite in un bicchiere d'acqua. Lasciate bollire ancora per qualche minuto, e poi gettate via l'aglio e passate il resto pel setaccio, spremendolo bene. Rimettete sul fuoco il succo passato, insieme con i pesci che avrete in pronto belli e nettati (tagliati a rocchi se grossi e lasciati interi se piccoli) e regolate di sale dopo aver assaggiato, nonchè, pel condimento, aggiungendo dell'olio se scarseggiasse. Giunto il pesce a cottura il cacciucco è pronto; lo servirete in due vassoi separati; in uno metterete il pesce asciutto, nell'altro delle fette di pane essiccato nel forno in quantità sufficiente per intingere nel succo il pesce.

FILETTI CONGELATI SENZA SPINE

●

FILETTI DI DENTICE ALLA DIPLOMATICA

Procuratevi i filetti di dentice della « Genepesca ». Salateli convenientemente e poneteli in una teglia spalmata di burro, e cuoceteli lentamente con un bicchiere di marsala fino.

Coprite poscia il fondo di un piatto, con una salsetta fatta di burro, farina ed essenza di funghi, sulla quale disporrete, ben allineati, i filetti di dentice; ponete su questi alcuni tartufi neri tagliati a quadretti. Salsate con della salsa rimastavi, spolverizzate la superficie con formaggio reggiano grattugiato, irrorate con burro fuso e fate grattinare rapidamente per due minuti nel forno.

Servite a parte delle patatine novelle al naturale.

FILETTI DI DENTICE GRILLETTATI NEL BURRO

Prendete gli ottimi filetti di dentice della « Genepesca » e poneteli a marinare per alcuni minuti nell'olio e nel succo di limone; fateli sgocciolare ed asciugateli con un pannolino; rotolateli nella farina, poi immergeteli nel latte, quindi passateli nuovamente nella farina; ponete in una teglia di metallo, oppure nella padella, metà burro e metà olio, ed appena caldo il recipiente, adagiatevi i filetti, l'uno vicino all'altro, senza però unirli; fate cuocere su fuoco moderato, rivoltateli a tempo opportuno, e fateli rosolare dall'altra parte.

Deponete i filetti nel piatto di servizio, spolverateli con prezzemolo finemente tritato, pepe e sale, un po' di sugo di limone, e versate su ciascun filetto un po' di burro soffritto color nocciola, servendo ben caldo.

FILETTI DI DENTALE ALLA FIORENTINA

Prendete dei filetti di dentale della « Genepesca »; disponeteli in una teglia burrata e cosparsa leggermente di sale; ponete nel fondo anche un trito fino di scalogno, bagnate i filetti con del vino bianco secco e spremete qualche goccia di limone. Coprite con un foglio di carta bibula, e fate affogare in forno.

Quando i filetti saranno cotti, disponeteli su di un rialzo di foglie di spinaci cotte nel burro. Aggiungete della besciamella con la cozione ridotta dei filetti, velateli con questa salsa, spolverizzate con formaggio, cospargete di burro fuso, e fate grattinare.

FILETTI DI DENTALE ALL'AMBROSIANA

I filetti di dentale della « Genepesca », e che si trovano ovunque in commercio, si prestano magnificamente per questo genere di ammannimento della nostra cucina e meritano di essere posti alla prova delle intelligenti massaie.

Prendete, dunque, i filetti, appiattiteli, cospargeteli leggermente di sale ed una spruzzata di succo di limone; passateli nel burro fuso, indi nel pane fresco grattugiato, fateli cuocere sulla gratella, e serviteli, ponendo accanto ai medesimi un cordone di salsa piccante.

ANTIPASTI « GENEPESCA »

●

SEDANI ALLA MAIONESE COL TONNETTO « GENEPESCA »

Mondate dei garzuoli di sedani ben bianchi, e tagliate la parte più tenera a guisa di fiammiferi di legno. Fateli asciugare tra le pieghe di una salvietta; quindi mescolateli in una salsa maionese alquanto piccante, nella quale aggiungerete del tonnetto sott'olio della « Genepesca » e del prezzemolo trito.

E' da avvertirsi che questo antipasto deve essere ammannito dieci ore prima di venire servito a tavola, onde concedere al sedano il tempo necessario per macerarsi.

Deponete questo preparato in adatto recipiente, spargete altro prezzemolo trito fresco e servite come antipasto freddo.

NB. — Con lo stesso procedimento, si possono servire i finocchi dolci dell'Emilia e della Romagna.

POMODORI COL TONNO ALLA GARIBALDI

Circoncidete la parte superiore, cioè quella del picciòlo, ad una dozzina di bei pomodori lisci e di forma tonda regolare.

Svuotate le varie teche interne dei semi e di quella parte acquosa che li accompagna. Ponete questi pomodori, così svuotati, a marinare con olio, aceto, sale e pepe durante 3 o 4 ore sul ghiaccio e, pochi istanti prima di servirli, farciteli col seguente « misto » che avrete già pronto: 100 gr. di tonnetto sott'olio della « Genepesca » tritolato, misto a 2 tuorli di uova sode, un peperoncino rosso fresco pure tritato, dei piccoli capperi ed altre erbucce, come serpillo, timo, origano, ecc. Legare con salsa maionese addizionata di alici salate e passate allo staccio.

TECHE DI PEPERONI CON OMBRINA SOTT'OLIO « GENEPESCA »

Prendete dei bei peperoni gialli di Voghera o di Napoli, troncate loro la parte dove sta aderente il picciuolo, e togliete i semi coi loro involucri o sepimenti; mettete i peperoni sulla graticola onde scottarli leggermente e poterne asportare l'epidermide o prima pellicola. Quindi fateli marinare nell'aceto aromatico, poi farciteli con l'ombrina sott'olio della « Genepesca » previamente tritolata.

CROSTINI DI UOVA CON SALMONE « GENEPESCA »

Da un pane ben mollicato (come il cosidetto pane a cassetta per *sandwichs*), tagliate delle fette di sola mollica dello spessore di mezzo centimetro scarso e dategli quella forma che più vi conviene, cioè triangolo, rettangolo, ecc.; fate così che non siano troppo grossi, circa la metà di una carta da giuoco. Se il pane fosse del giorno prima tanto meglio poichè quello raffermo si taglia meglio.

Intanto preparerete delle uova sode (2 press'a poco ogni 10 crostini) e del salmone tipo sott'olio della « Genepesca ». Fate bollire le uova (7 minuti) poi rinfrescatele in acqua fredda, mondatele attentamente e tritolatele finissime. Prendete il detto salmone (circa 50 gr. ogni 10 crostini) e tritolate bene anche questo, amalgamate insieme le uova ed il salmone con un etto di burro, mezza cucchiaiata di mostarda ed un pizzico di pepe; con questo composto spalmate abbondantemente, e da una sola parte, i crostini, spargetevi sopra del prezzemolo, dei cetriolini tritati separatamente, ed aggiustateli sul piatto con salvietta.

BARBABIETOLE COL SALMONE « GENEPESCA »

Cuocete delle barbabietole primaticcie, tornitele, svuotatele con un cucchiaino, e riempitele con una buona dadolata di uova sode, funghi con addobbo, alici, serpentaria o dragoncello, cerfoglio o cetrioli, ed una buona dose di salmone sott'olio della « Genepesca », che bene si presta a questo genere di ammannimento.

Le barbabietole preparate diligentemente in questo modo, faranno ottima comparsa per un antipasto capriccioso nella nostra mensa.

OMBRINA « GENEPESCA » PER ANTIPASTO

Preparate un brodetto con due decilitri di vino bianco secco, un decilitro di aceto, 2 cucchiai di ottimo olio, 2 cipolline, tagliate a rotelle e già prelessate, uno scalogno, uno spicchio di aglio contuso, un mazzetto guarnito di timo, lauro, finocchio, radici di prezzemolo, pepe in grani, coriandro e poco sale, lasciate cuocere questo fondo durante circa 10 minuti, poscia appena freddo versatelo sull'ombrina sott'olio della « Genepesca » lasciando a marinare per alcune ore, quindi potrete servirvene come ottimo antipasto unico nei giorni di magro.

INSALATA D'ASPARAGI CON SALMONE E TONNO

Tagliate dei belli asparagi di giardino, per 2 cent. di lunghezza, cuoceteli in acqua salata ma che risultino piuttosto resistenti, quando saranno freddi mescolateli con del salmone tipo e con del tonno della « Genepesca » previamente marinati. Mescolatela con tartufi neri cotti nel vino e tagliati a dadolini e conditela con sale, pepe, olio ed aceto.

PESCE E RISO

●

PILAO DI CALAMARI ALLA MESSINESE

Togliete la vescichetta a dei calamari (se sono grossi battetene alquanto le carni con la lama del coltello, oppure rotolandoci sopra il mattarello, onde mortificarle); tagliateli a pezzi e fateli rinvenire in una casseruola con dell'olio, fino a che siano ben imbevuti, aggiungendovi qualche goccia di vino generoso. Fate sgocciolare la loro cozione e bagnate le carni dei calamari con brodo di pesce, per finirle di cuocere a perfezione. Passate la cozione in una casseruola, tagliate i calamari a piccoli pezzettini ed aggiungeteli al liquido, il quale servirà per preparare il *pilao,* ovvero un risotto alla milanese con lo zafferano. Servite come il risotto predetto.

PILAO DI ARAGOSTE ALLA « COSTA AZZURRA »

Tritate una cipolla e mezzo porro, fatele rosolare con un po' d'olio in una casseruola senza lasciar loro prendere colore. Tenete pronte, già belle nettate e tronconate 2 o 3 piccole aragoste, che porrete nel detto soffritto e farete grillettare durante qualche minuto; bagnatele tanto da coprirle, con due litri circa di brodo di pesce; fate bollire questo liquido per 10 minuti, ed aggiungete del riso ben mondo e lavato, regolandovi come per fare un risotto poco denso; accentuate e colorite con una punta di zafferano e di Cajenna, e proseguite l'ebollizione fino a che il riso sia ben cotto, ma poco consistente. Impiattate il risotto, disponendovi i tronconi di aragosta sopra.

PASTICCIO DI RISO E PESCE

Elementi di base pel contenuto o ripieno: Un pesce (merluzzo, ombrina, cefalo) gr. 350; riso gr. 200; funghi freschi gr. 150, piselli verdi gr. 300; pignoli tostati gr. 50; burro e formaggio reggiano grattato 100 gr. cadauno; carciofi n. 6, uova n. 2. Procedimento: cuocete il riso con 40 grammi di burro e con un quarto di cipolla tritata, salatelo, e quando sarà cotto, legatelo con le dette uova e 30 gr. di reggiano. Fate soffriggere nel burro con prezzemolo trito, una cipolla, una carota ambedue trinciate, ed in questo soffritto mettete a cuocere i funghi affettati, i piselli, i girelli dei carciofi tagliati a spicchi e prelessati. Tirate tutti questi ingredienti a cottura, aggiungendo anche, di quando in quando, qualche cucchiaiata d'acqua calda (oppure di brodo di pesce) e conditeli con sale, pepe, e 50 gr. di reggiano grattato, quando li avrete ritirati dal fuoco.

Cuocete il pesce (sia intero che da taglio), in un soffritto d'olio, aglio, prezzemolo, sugo di pomodoro (oppure conserva) e conditelo con sale e pepe. Togliete il pesce, passate il suo intinto, ed in questo stemperate i pignoli già tostati e pestati. Togliete al pesce la testa, la spina e le lische; tagliatelo a pezzetti, rimettetelo nel suo intinto ed unitegli ogni cosa, salvo il riso. Quando tutto sarà pronto pel di dentro del pasticcio, procedete alla manipolazione della pasta per rinchiuderlo.

Preparate un foglio di pasta da modellare con 400 gr. di farina, gr. 80 di burro, due uova, vino bianco o marsala per due cucchiaiate, un pizzico di sale. Foderate colla pasta uno stampo burrato, riempitelo ponendovi prima la metà del riso, poi tutto il ripieno, e sopra il rimanente riso; ricopritelo, alla bocca, con la pasta stessa. Cuocete nel forno, cotto, sfornatelo e servitelo tiepido o freddo a piacere.

RISOTTO NERO CON LE SEPPIE ALLA LIVORNESE

Spellate e spanate un chilogrammo di seppie di media grossezza, nettatele e toglietene l'osso, come pure gli occhi ed il tubo digerente. Serbate però intatte le vescichette o borsette dell'inchiostro. Tagliate la polpa delle seppie a quadrettini. Tritate minutamente una cipolla e due spicchi di aglio e mettete sul fuoco, dentro una casseruola, con olio finissimo ed abbondante. Appena il soffritto avrà preso il colore biondo rossiccio, gettateci le seppie, ed appena queste avranno a loro volta preso colore, gettateci anche 600 gr. circa di bietole tenere, mondate e prive della costa, tritate grossolanamente, mescolate e lasciate bollire per circa mezz'ora; quindi versate gr. 600 di riso (mondato e nettato col soffregamento tra due pannolini) e l'inchiostro delle seppie. Quando il riso sarà bene imbevuto di quel sugo, tiratelo a cottura con acqua calda, o meglio con brodo di pesce, se ne avete. Il riso dev'essere piuttosto al dente e servito quasi asciutto, tanto da fare la colma sul piatto di servizio. Accompagnatele con del formaggio grattuggiato a parte.

RISO AL MAGRO CON POLIPO ALLA LIGURE

Tritate minutamente una cipolla, del sedano, prezzemolo e carota, un pugillo di funghi secchi (fatti rinvenire nell'acqua tiepida), 4 pomodori sbucciati, sgranati e spappolati, fate soffriggere il tutto in casseruola con olio finissimo ed abbondante e quantità di sale necessaria. Prendete 3 o 4 bei polipi di media grossezza, batteteli col batticarne per intenerirli, quindi tagliateli a pezzi e deponeteli sullo strato di soffritto di legumi, lasciate cuocere durante mezz'ora; quindi versategli il riso, che avrete già fatto affogare in acqua e sale, tramenandolo continuamente colla spatola di legno ed aggiungendo, di quando in quando, qualche ciotola di brodo di pesce e qualche cucchiaiata di buon formaggio. Versate in una fiamminga e servite con formaggio grattato sopra.

RISOTTO ALLA LARIANA

Cuocete 500 gr. di gamberi in acqua, sale e mazzetto di prezzemolo guarnito, per 15 minuti, colateli e sbucciatene le code, unendo loro qualche filetto di pesce S. Pietro già cotto e tagliato della forma delle code, 200 gr. di funghi freschi, un tartufo nero anche questo tagliato a filetti; uniteci pure due cucchiaiate di piselli e due foglie di basilico. Ponete in una casseruola piccola due cucchiaiate d'olio fino con 30 gr. di burro, dove farete soffriggere uno scalogno e pochissima cipolla, tritati finemente. Appena fatte rosolare a punto giusto, uniteci la dadolata di code e di filetti di pesce; lasciate soffriggere per 4 o 5 minuti e bagnate con un bicchiere di vino bianco secco; quando il vino è ridotto, aggiungete una tazza di pomodoro e qualche cucchiaiata di brodo di pesce; regolate di sale e pepe e cuocete per 15 minuti. Pestate i carcami dei gamberi e poneteli in casseruole con poco burro di cui s'impregneranno; bagnateli poi con brodo di pesce; lasciate bollire e schiumate; uniteci una foglia di lauro ed un chiodo di garofano, poco sale, e proseguite la bollitura per circa un'ora; passate pel colino, ritirate la casseruola sull'angolo del fornello, ed osservate che il liquido non sia meno di un litro e mezzo.

Ponete, in una casseruola, mezza cipolla tritata finemente, fatela colorire con burro e olio, ed appena colorita unitele un chilo di riso pulito; fatelo rosolare per qualche minuto; aggiungete qualche cucchiaiata di pomodoro e bagnate col brodo che avrete pronto; fate cuocere adagio per 15 minuti, poi uniteci l'intrugolo di magro che avrete pronto lasciandolo cuocere ancora per 6 minuti, se occorre aggiungete dell'altro brodo e finitelo con del reggiano grattugiato. Serviteli su piatto fondo.

RISO CON LE SEPPIE ALLA NIZZARDA

Soffriggete, con olio e burro, una cipolla ed uno spicchio d'aglio, indi mettete un kg. e mezzo di seppie tagliuzzate a quadretti (preventivamente ben lavate senza togliere la vescica del nero che contiene); rimestate per 10 minuti, indi bagnate con 3 litri di brodo; tre quarti d'ora di cottura bastano, aggiungete, 20 minuti prima di servire, 500 gr. di riso ed ultimate la cottura regolando di sale, pepe e formaggio grattugiato.

Mangiare pesce in estate significa assicurarsi la perfetta sanità.

PASTA E PESCE

●

TIMBALLO DI MACCHERONI CON PESCE

Preparate un intingolo di aragoste, come quello per gli ostachi all'Americana. Affogate delle fette di cervello di agnello in salsa col sugo concentrato di carne al marsala coll'aggiunta d'una punta di Cajenna. Fate cuocere, contemporaneamente in acqua e sale, dei maccheroni che condirete, appena cotti e scolati, con il fondo di cozione delle aragoste e cervello (preventivamente riunito e passato per lo staccio), formaggio di grana e funghi cotti, tagliati a filettini. Lasciate raffreddare ogni cosa; poi foderate, con pasta sfogliata, uno stampo a timballo, riempitelo a strati, alternando lo strato di maccheroni con una aragosta e cervello. Appena terminato di riempirlo, chiudetelo con coperchio della medesima pasta e spingetelo a forno moderato. Servitelo appena ben cotto dorato, accompagnandolo con salsiera colma della medesima pasta.

L'introduzione quotidiana del pesce in almeno uno dei pasti è alto precetto igienico. Ne guadagnerà la salute.

INDICE

Alle massaie, ai buongustai! (Prefazione di Cesare Aldani) . . . *pag.* 5
Un concetto scientifico . . . . . » 7
Un programma realizzato . . . . . » 8
Come è stato accolto nelle città italiane il pesce congelato della « Genepesca » . . . . . » 9
Del sapore jodico e di altre buone cose . . . . . » 12
Avvertimento alla buona massaia . . . . . » 14
Come si scongela . . . . . » 15
Pulizia del pesce con disegni dimostrativi . . . . . » 16
Sistemi tradizionali di cottura e preparazione . . . . . » 17
Il pesce si può cuocere in cento modi . . . . . » 19
Nozioni utili (Brodetti, consumati, gelatine) . . . . . » 21
Le salse . . . . . » 23
Ricette per tutti i gusti . . . . . » 26
Dentice . . . . . » 26
Dentale . . . . . » 27
Cernia . . . . . » 28
Sampietro . . . . . » 29
Pagello . . . . . » 30
Mormora . . . . . » 32
Palombo . . . . . » 33
Ombrina . . . . . » 35
Corvina . . . . . » 36
Nasello o Merluzzo . . . . . » 38
Razza . . . . . » 38
Squadro . . . . . » 39
Seppia . . . . . » 40
Totani e Calamari . . . . . » 41
Orata . . . . . » 43
Polipi . . . . . » 45
Sogliola . . . . . » 46
Halibut . . . . . » 47
Sarago . . . . . » 49
Tonno alalonga . . . . . » 50
Aragosta . . . . . » 51
Cefalo o Muggine . . . . . » 53
Zuppe . . . . . » 54
Filetti congelati senza spine . . . . . » 56
Antipasti « Genepesca » . . . . . » 57
Pesce e riso . . . . . » 59
Pasta e pesce . . . . . » 62

AVVERTENZA

La compilazione delle ricette contenute nel presente volumetto (il quale è distribuito a scopo di propaganda per il maggior consumo dei prodotti della pesca) è stata fatta sulla base delle preziose norme dettate dal « Dottor Nautilus e sua moglie », nel volume « Come si cucina il pesce », dalla Dott.ssa Ada Boni nel suo volume « Il talismano della felicità » e dal signor Cesare Aldani.

Altri prodotti congelati e conservati della «Genepesca»

FILETTI GENEPESCA, congelati, senza spine

in astucci paraffinati da kg. 1 ½ kg. ¼ kg.
in cassette da kg. 2,500 5 kg.

Tipo Salmone GENEPESCA (preparato al naturale)

in barattoli da gr. 600 e gr. 320

Ombrina (filetti) sott'olio GENEPESCA

in barattoli da 1 kg. ½ kg. ¼ kg.

Tonnetto sott'olio GENEPESCA

in barattoli da 5 kg. 2 kg. 1 kg. ⅕ kg.

Presso gli spacci del pesce congelato «Genepesca»

(vedere in seconda pagina della copertina la riproduzione dello scatolame)

I consumatori

DEVONO CHIEDERE
SEMPRE E SOLTANTO

CONGELATO GENEPESCA

LA «GENEPESCA» NON HA CONCORRENTI PERCHÈ È L'UNICA AZIENDA ITALIANA CHE PRODUCE PESCE CONGELATO VIVO

Il congelamento non è soltanto una necessità tecnico-igienica per superare tempo e spazio nella distribuzione degli alimenti deperibili: ma è ancora una mirabile conquista della civiltà. *E. Bertarelli*

Per informazioni, trattative e organizzazione commerciale rivolgersi:

GENEPESCA

Scali M. D'Azeglio 9 - LIVORNO

Ufficio Stampa Grande Pesca - Roma

Prezzo della pubblicazione .. .. **Lire UNA**

Ai Consumatori del pesce congelato «Genepesca»: **Lire 0,20**